Анабель и Джон Вулмер

# Поварёнок с пелёнок

Как проводить время на кухне весело и с пользой

альпина.дети

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Анабель Вулмер утверждает, что лучший способ провести время с малышом – совместная готовка: маленький поваренок повеселится, научится ценить еду, попробует новые вкусы и разовьет мелкую моторику. Идея совместного приготовления еды с ребенком детсадовского возраста может показаться пугающей на первый взгляд: у малыша ничего не получится и он только развезет грязь на кухне. Вас действительно ждут проблемы, если вы возьметесь за сложные блюда. Но все рецепты в этой книге адаптированы для самых маленьких – здесь нет места острым ножам и сырому мясу, и ребенку нужно выполнять только привычные действия: переливать, пересыпать, смешивать, рвать и лепить.

В книге есть рецепты закусок, десертов, завтраков и блюд для обеда или ужина. Также автор рассказывает, какие продукты чем можно заменить. Например, вместо лука возьмите черный тмин, у него похожий запах и его не нужно жарить, а вместо яиц положите в тесто густой йогурт. Кроме того, Анабель делится маленькими хитростями, которые помогут развеселить ребенка и удержать его внимание.


- Анабель Вулмер
  - ○
  - ○
  - ○
  - ○ Об этой книге
  - ○ Все, что нужно знать
    - ■
    - ■ Почему дети должны готовить?
      - ■
      - ■ Вы сделаете своего ребенка «позитивным едоком»
      - ■ Как приготовление еды влияет на познание окружающего мира в первые годы жизни
    - ■ В каком возрасте начинать?
    - ■ Что вам понадобится
    - ■ Как готовить весело
    - ■ Полезные советы
    - ■ Маленькие хитрости с ингредиентами
    - ■ Устранение проблем
    - ■ Как пользоваться книгой

- Завтракаем весело
- Маффины из йогурта и черники
- Овсянка с вечера
- Запеченные яйца «Бенедикт»
- Запеченный панкейк
- Хлеб с беконом и яйцом
- Кеджери

○ Время перекусить

- 
- Начос
- Чипсы из питы
- Дзадзики
- Аранчини без яиц
- Сырная соломка
- Закуска из кабачков с морковью
- Хлебные палочки
- Сырное печенье
- Гуакамоле
- Батончики с бананами и вишней
- Шоколадный торт из печенья
- Печенье из теста без яиц
- Шоколадное печенье
- Лимонно-йогуртовый пирог
- Тающее печенье
- Традиционный коржик
- Капкейки с бананами и арахисовым маслом
- Шоколадные пирожные
- Морковные маффины
- Мини-булочки

○ Наш обед

- 
- Куриные роллы с карри
- Пицца с ветчиной и грибами
- Салат «Сокровища пиратов»
- Паштет из копченой скумбрии
- Питы с тунцом и майонезом
- Хлебные корзиночки с курицей
- Фриттата
- Брускетта с томатным соусом
- Самса с овощами
- Маффины с сыром и беконом
- Домашние питы

○ Семейный ужин

- 

- Запеченные рыбные конвертики
- Каннеллони с лососем и помидорами
- Кускус с сардинами и овощами
- Запеченная паста с сосисками
- Пирог с овощами
- Пирожки из лосося
- Лодочки из фаршированного перца
- Овощная корма
- Лепешки наан
- Пирог с курицей и ветчиной
- Пирог с горохом и ветчиной: рецепт теста
- Пирог с горохом и ветчиной: начинка
- Мороженое из йогурта
- Фруктовый фул
- Фруктовый салат «Радуга»
- Фруктовый йогурт
- Яблочный пирог
- Пудинг из круассанов
- «Фруктовая путаница»
- Малиновый чизкейк
- Ежевично-яблочный крамбл
- Пирог с заварным кремом: рецепт теста
- Пирог с заварным кремом: начинка

○ Важные мелочи и советы

- 
- Мерные чашки и ложки
- Таблица аллергенов
- Как использовать остатки

○ Благодарности

# Анабель Вулмер
# Поваренок с пеленок: Как проводить время на кухне весело и с пользой

Перевод с английского

альпина.дети

Редактор *К. Бычкова*
Руководитель проекта *А. Василенко*
Корректоры *Е. Аксёнова, Е. Чудинова*
Компьютерная верстка *К. Свищёв*
Дизайн обложки *Е. Дронова*
Каллиграфия *Т. Черкиз*

© Анабель Вулмер, текст и фотографии, 2016
© Джон Вулмер, иллюстрации, 2016
© Ханна Беннет, стихотворение, 2016

First published by Vermilion in 2016.
Vermilion is a part of the Penguin Random House group of companies.
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

* * *

С благодарностью моей маме за все, чему она меня научила, Ив и Зои за их энтузиазм, а также Джону с любовью

## *Ингредиенты*

Добрая порция веселья Несколько ложек здравого смысла Щепотка воображения Немного подготовки Чуть-чуть детской непосредственности Пригоршня порядка Полный стакан любви

## *Способ приготовления*

В большой миске перемешайте подготовку и порядок до получения однородной массы. Затем с помощью маленьких ложечек, вилок и пальцев взбивайте здравый смысл, воображение и детскую непосредственность до тех пор, пока масса не станет разноцветной и полной энтузиазма. Смешайте любовь и веселье в отдельной чашке, а затем медленно перелейте в красочное и энергичное тесто. Залейте смесь в простую, но симпатичную формочку и поставьте в духовку. Регулярно пользуйтесь этим рецептом, когда растут ваши дети, и не забывайте его до тех пор, пока у вас не появятся внуки, а после начинайте готовить по нему снова. Ханна Беннетт

# Об этой книге

Кажется, буквально вчера я оказалась в маленькой квартирке с моей тринадцатимесячной дочерью на руках почти без игрушек и без машины. Идеи развлечений стремительно заканчивались, и тут я решила заняться вместе с ней выпечкой.

Мы уселись на полу в кухне и воспроизвели мой любимый кулинарный шедевр детства – шоколадное печенье. Она мешала тесто, мяла его в своих ручках и, конечно, облизывала миску. Целых полчаса моя дочь была счастлива; она так же радовалась и когда печенье подоспело. Конечно, потом нужно было все мыть (преимущественно ее), но это оказалось не так сложно. Результат? Счастливая мама, счастливый ребенок. В тот момент я подумала, что нужно чаще готовить вместе с ней.

Именно так я поступала все последующие месяцы, особенно после того, как родилась ее сестра, потому что во время готовки мы проводили бесценное время наедине друг с другом. Она увлекалась все больше, и, когда ей исполнилось два, у меня была постоянная «помощница» в ее лице, которая оживлялась всякий раз, как я шла на кухню. Однако мне нужно было кормить семью, и с маленьким ребенком на руках у меня не хватало времени на то, чтобы заниматься только веселой выпечкой тортов и печенья.

> ***Чтобы научить детей взбивать кончиками пальцев, я просила их представить, что они должны «защекотать» масло в муку. Мы используем свой термин: «пальцы-щекотальцы».***

Я купила кулинарные книги для детей и посмотрела в Интернете, существуют ли блюда, которые моя дочь смогла бы приготовить сама для всей семьи. Но я находила либо закуски, приготовленные больше для развлечения, либо детскую еду, либо то, что она в своем возрасте никак не смогла бы сделать без посторонней помощи. Большинство рецептов были довольно длинными и включали в себя не слишком безопасные процедуры, например разделку сырого мяса, использование острых ножей/терок или посуды для жарки в духовке. В рекомендациях указывали, что эти действия должен выполнить взрослый, но я посчитала, что все это неприменимо на практике. Скорее всего моей дочери надоест ждать, или она расстроится и начнет кричать: «Я сама, я сама».

Купив пятую кулинарную книгу для детей, я сдалась и решила придумать свои рецепты. Я собрала блюда, для приготовления которых требовалось выполнять только доступные ребенку действия: выбирать, перемешивать, мять, отбивать, мазать кисточкой, наливать, накрывать, выжимать, отрывать кусочки – и исключила все, что она не могла повторить самостоятельно. Я сделала рецепты очень короткими, сократив количество ингредиентов и шагов. Я расслабилась, потому что моя дочь с удовольствием выполняла все веселые задания, почти не обращаясь ко мне за помощью.

Чем больше самостоятельности и контроля я предоставляла ей, тем больше она демонстрировала ловкости и энтузиазма. Потом я поняла, что она проявляет к еде любопытство, которого я не замечала раньше. Моя дочь была так рада и так горда, что приготовила «все сама», что начала есть продукты и блюда, которые раньше даже не хотела попробовать. Если она готовила еду не сама, ей было интересно, что готовлю я, ее интриговали необычные сочетания, она перестала бояться нового и отказываться от него.

***Секрет успешной готовки вместе с очень маленькими детьми заключается в простоте.***

Я не помню такого времени, когда я не умела готовить. Это был процесс, который постоянно происходил в нашем доме. Я вовсе не эксперт по кулинарии и все еще учусь, но моя мама дала мне базовые знания, на которых строится все остальное; за это я всегда буду ей благодарна, и я хотела бы передать эти знания своим детям. Вы можете подумать, что начинать готовить вместе с полуторагодовалыми детьми слишком рано и поэтому опасно. Но ведь я не вынашивала этот план: я просто попробовала. Однако теперь, когда я воочию наблюдаю все его преимущества, мне начинает казаться, что это была не такая уж безумная затея. Разве не странно, что почти все мы рисуем, мастерим разные поделки и лепим из пластилина с маленькими детьми, но при этом сама мысль о том, чтобы готовить еду вместе с ними, используя практически те же самые навыки, кажется нам чем-то удивительным. Цель этой книги – сделать приготовление пищи максимально простым, доступным и не страшным, особенно для тех, кто и сам не очень-то уверенно чувствует себя на кухне.

Я считаю, что приготовление еды в самом юном возрасте положительно отразилось на жизни моих детей:

**«Спасибо за еду»**

Для них еда – это не то, что магическим образом появляется из ниоткуда, а они могут просто согласиться на нее или отказаться. Когда дети принимают самое непосредственное участие или хотя бы осведомлены о том, что происходит на кухне, они начинают интересоваться полученным результатом.

**«Можно попробовать?»**

Я убеждена, что приготовление пищи усилило их интерес к еде, а следовательно, и желание пробовать новое. А это, в свою очередь, позволило нам создать более приятную атмосферу во время трапезы.

**«Я могу это сделать!»**

Когда я наблюдаю, как моя двухлетняя дочь насыпает муку в миску, ничего не рассыпав, я понимаю, какую огромную пользу приносит готовка для развития внимательности и ловкости ребенка.

**«Я сделал это сам!»**

Детям очень нравится, когда они делают что-то сами и все могут наслаждаться результатами их трудов. Мы всегда разыгрываем целое представление, восхваляя того, кто был «маленьким поваром», и наши дети точно так же должны благодарить за еду, которую приготовили взрослые.

**«Готовка – это весело!»**

Всегда трудно найти время для того, чтобы вместе повеселиться. Я знаю, что вечно обещаю достать детям краски, а в итоге проходит неделя, и так ничего и не происходит. Приготовление пищи с малышами, конечно, занимает много времени, но тем не менее, вовлекая их, вы совмещаете приятное с полезным, ведь вам все равно пришлось бы делать это в одиночку.

Секрет успешной готовки вместе с очень маленькими детьми заключается в простоте. Есть вероятность, что сам процесс

заставит вас понервничать, но это скорее произойдет, если вы попытаетесь готовить по суперсложным рецептам или как следует все не продумаете. Простые рецепты и советы из этой книги помогут сделать приготовление пищи максимально легким и понятным. Однако использование понятных рецептов вовсе не означает, что еда будет безвкусной. Любой, чья мама, как моя, была превосходным домашним поваром, прекрасно знает: еда может быть одновременно простой и поистине божественной.

Когда у меня выдается полностью свободный день, я обожаю готовить что-нибудь новое и сложное. Теперь, когда я стала мамой, такие дни бывают редко. Сейчас я отдаю предпочтение рецептам на скорую руку и выбираю пищу, которая понравится всей семье. А когда я зову помочь детей, эти критерии отбора становятся еще более актуальными. Исходя из этого, я сделала все рецепты в книге максимально короткими и иногда даже шла на кое-какие компромиссы, чтобы все было просто. Данные рецепты не подойдут для званого ужина и не удивят ваших гостей. Эта книга о том, как сделать маленьких детей главными участниками ежедневного процесса приготовления пищи для всей семьи и получать от этого удовольствие.

Многие исследователи считают, что наши долгосрочные пищевые привычки формируются в течение первых пяти лет жизни, что делает раннюю практику приготовления еды еще более важной. Однако, несмотря на то, что нужно уделять внимание сбалансированному питанию детей и следить за тем, сколько они потребляют соли и сахара, думаю, не стоит усердствовать и давить на ребенка, если он отказывается от какого-то овоща или слишком неравнодушен к тортикам.

Я считаю, что лучшее, что мы можем сделать, – это постараться, чтобы наши дети могли пробовать и знакомиться со всеми видами натуральных (необработанных) продуктов, чтобы они были открыты ко всему новому и выработали позитивный настрой по отношению к продуктам питания и приему пищи. Мне не нравится подход, при котором одну еду называют хорошей, а другую плохой. На такой ранней стадии развития мне хотелось бы, чтобы дети воспринимали всю пищу как что-то интересное и веселое. Несмотря на то, что одна из целей данной книги приучить малышей есть больше фруктов и овощей и в принципе выбирать здоровую пищу, все-таки я не стремлюсь к тому, чтобы они придерживались максимально правильной диеты, избегая, например, всех сладких вкусностей. Я постаралась включить в книгу много разных рецептов на все случаи жизни, и все они способны вдохновить детей на исследование чего-нибудь нового. Малыши должны получать удовольствие от еды.

***Раньше приготовление пищи с маленьким ребенком было для меня настоящим кошмаром, теперь же это стало моим любимым занятием.***

Напоследок я хочу поделиться еще одной мыслью со взрослыми. Самое трудное в готовке с очень маленькими детьми – позволить всему идти своим чередом, особенно когда речь заходит о неизбежном беспорядке. Но секрет успеха этого нелегкого дела заложен именно в вас. Если вы расслабитесь и позволите малышам немного побыть самостоятельными, вы удивитесь, сколько всего они могут сделать без вашей помощи. Раньше приготовление пищи вместе с маленьким ребенком было для меня настоящим кошмаром, теперь же это стало моим любимым занятием.

Пробуйте и получайте удовольствие!

Annabel

# Все, что нужно знать

Перед тем как приступить с малышом к готовке, вам стоит узнать несколько важных правил, которые помогут сделать весь процесс проще и веселее. Потратьте несколько минут на то, чтобы прочитать этот раздел, в нем есть маленькие хитрости и советы, которые помогут получить от книги максимум пользы.

# Почему дети должны готовить?

Когда вы готовите еду с детьми, а не для детей, нужно как следует все продумать. Это отнимет больше времени, создаст немало суматохи и беспорядка и может заставить вас понервничать. Так зачем вам это нужно?

> ***Я не устаю удивляться тому, как много самой разной еды могут попробовать мои дети, если они готовили ее сами.***

## Вы сделаете своего ребенка «позитивным едоком»

Я не знаю ни одного ребенка, который не прошел бы через стадию капризов, – даже если это был короткий промежуток времени. Когда младенцы немного подрастают, происходят разные изменения: появляется упрямство, стремление к независимости, буквально из ниоткуда возникает необходимость все контролировать и удовлетворять свое любопытство. И вместе со всем этим малыш чувствует потребность в безопасности и хочет знать все об окружающих предметах. В данное время в душе ребенка появляются самые разные противоречия, начинают действовать новые эмоции и гормоны, и неудивительно, что все это отражается и на еде. Совместное приготовление вкусностей поможет справиться с желанием все контролировать и превратить прием пищи в веселый процесс. Готовка пробуждает естественное любопытство ребенка и заставляет его пробовать такие продукты, к которым он бы иначе и не притронулся. Исследуя каждый ингредиент в процессе этой своеобразной игры, малыш вырабатывает позитивные ассоциации с едой, что в итоге развивается в долгосрочные хорошие «взаимоотношения» с пищей.

Я рано отняла от груди обоих своих детей и перешла на метод свободного кормления, позволяющий ребенку самому контролировать, что и как есть, и помогающий создать комфортную и радостную атмосферу питания. Мне кажется, что разрешать детям развлекаться с самостоятельным приготовлением еды для себя – естественное продолжение этого подхода. Я не устаю удивляться тому, как много самой разной еды могут попробовать мои дети, если они готовили ее сами. Я вовсе не уверена, что они притронулись бы к ней, если бы я просто поставила ее на стол.

## Как приготовление еды влияет на познание окружающего мира в первые годы жизни

Готовка – это вклад практически в каждую область знаний

вашего малыша.

### *Общение и язык*

Даже выполняя простейшие кулинарные задания, дети учатся слушать и следовать инструкциям. Готовя вместе, произносите вслух, что вы делаете и какие используете ингредиенты (откуда они, какая у них текстура, какого они цвета, какой у них вкус и запах). Когда дети закончат, обсудите вместе с ними, что именно они приготовили. Когда все соберутся за едой, попросите детей помладше рассказать всем, какие продукты они использовали, а детей постарше – как именно они сделали то или иное блюдо. Обычно дети мало что запоминают, и им понадобятся ваши подсказки, но постепенно они привыкнут к пересказу своих действий. Если возможно, готовьте с ребенком вдвоем – ему будет спокойнее, этот процесс сближает, и так намного легче развивать разговорные и коммуникативные навыки.

### *Физическое развитие*

Готовка – непрерывная моторная практика: ведь нужно следить за кухонными приборами, брать еду руками и что-то делать с ней (хватательный рефлекс). Все это поможет им в будущем, когда они будут учиться писать и держать ручку. Все остальные обучающие практики: мытье рук, понимание, что нельзя прикасаться к горячим предметам (духовке), взаимодействие с разными видами продуктов – расширяют кругозор ребенка и учат его, как сохранять здоровье и соблюдать технику безопасности.

> ***Когда я готовлю с детьми, больше всего я люблю наблюдать за ними в конце – когда они вдруг понимают, что у них что-то получилось.***

### *Личное, социальное и эмоциональное развитие*

Когда я готовлю с детьми, больше всего я люблю наблюдать за ними в конце – когда они вдруг понимают, что у них что-то получилось. Поэтому их личное развитие – это веская причина не только готовить вместе, но и позволять им чувствовать ответственность за происходящее на кухне.

Занимаясь с ребенком вдвоем, вы проводите с ним время,

которое качественно влияет на ваши отношения, делая их более позитивными. Однако приготовление пищи, после которого вы можете вместе посидеть и расслабиться, наслаждаясь полученным результатом, – нечто совершенно особенное. Это учит детей уважать и еду, и тех, кто ее готовит. Участвуя в процессе, даже самые маленькие дети начинают ценить усилия, затраченные на приготовление пищи, и по-настоящему чувствовать атмосферу семейных обедов и ужинов.

В приготовлении еды кроется изобилие возможностей для эмоционального развития. Например, ребенка может разочаровать, если что-то получилось не так, как он хотел. Может быть, ему покажется скучным следовать инструкциям вместо того, чтобы делать все по-своему. Иногда дети могут понять, что им не хватает навыков. Когда малыши испытывают все эти чувства и справляются с ними в безопасной домашней обстановке, это учит их переживать поражения и решать проблемы. Поэтому, если что-то идет не по плану, не расстраивайтесь, а взгляните на это как на возможность освоить что-то новое.

***Раз-два-три: подключаем математику***

Готовка дает нам массу возможностей научить детей основам простого счета:

• Поручите детям считать ингредиенты или мерные ложки. Если ребенок еще не умеет считать, считайте вместе с ним. Дети постарше могут добавить или убавить что-то самостоятельно и пересчитать снова.

• Расскажите, что значит делить пополам или на четвертинки.

• Обращайте внимание на простейшие фигуры: круги, треугольники и квадраты.

• Сравнивайте количества и размеры: произносите вслух, что выглядит больше, а что меньше; какой сосуд полон, а какой пуст.

## *Понимание окружающего мира*

Пока вы готовите, можно поговорить на следующие темы:

• В какой стране распространено это блюдо?

• Как растет этот овощ/фрукт? На дереве? В земле? В тепле? Из семечка?

• Как получают этот продукт? Поговорите о том, как этот продукт попал в магазин, а потом к вам домой. Помогите детям вырастить свои растения – зелень или какие-нибудь овощи, которые они смогут использовать в приготовлении блюд. Посетите с малышами хозяйство, где разрешают помогать убирать урожай, и вместе придумайте рецепт с теми плодами, которые они собрали. Пусть ребенок сам выберет овощ или фрукт в супермаркете и приготовит что-нибудь с ним.

Все это помогает пробудить интерес к еде у детей и обогатить общие познания об окружающем мире.

***Применение творческих и художественных способностей***

Приготовление еды – это постоянное исследование цвета, текстуры и формы и огромное пространство для воображения и креатива. Поговорите с малышами о том, как меняются продукты по мере готовности: как белое превращается в розовое, а тесто из рыхлого становится гладким. Когда готовите с более старшими детьми, до начала манипуляций спросите, что, по их мнению, сейчас произойдет с продуктом.

Если рецепт позволяет, дайте детям шанс проявить творческие способности. Пусть они сами выберут формочку для печенья. Выложите перед ними все овощи, которые у вас есть, позвольте им попробовать их и решить, с чем сделать пиццу,

пирог или яичницу. Пусть они сами украсят блюдо и подадут его на стол так, как им хочется.

## *Эффективное обучение*

В каждом аспекте приготовления пищи есть что-то полезное для ребенка, что благотворно отразится на его способностях к обучению:

• Игра и исследование нового научат детей не бояться экспериментов.

• Активное обучение помогает развивать у детей концентрацию внимания и усидчивость.

• Креативность и критическое мышление помогут детям научиться принимать решения и планировать дела.

# В каком возрасте начинать?

Что чаще всего спрашивают про готовку с детьми? Конечно, сколько им должно быть лет. Это трудный вопрос: у каждого ребенка свой характер, и все развиваются по-разному. Вот самые общие советы.

Что должен уметь ребенок:

• Понимать простейшие команды, например: «Положи это туда».

• Уверенно ходить, возможно, с небольшой подстраховкой.

> ***Не стоит совсем отказываться от готовки с ребенком до двух лет – это невероятно полезная тактильная практика.***

Эта стадия обычно бывает от одного года до 18 месяцев, иногда позже. Если вы не уверены, попробуйте приготовить что-нибудь вместе. Если ничего не получается, всегда можно прекратить эксперимент и вернуться к нему, когда ребенок немного подрастет. Не следует ожидать слишком многого, особенно от малышей. В самом начале вам, вероятно, придется самому выполнить те задания, что вы придумали для ребенка, может быть, даже несколько раз, прежде чем он поймет, чего вы от него хотите. Я бы сказала, что в возрасте от одного до двух лет вы просто подготавливаете почву. А вот уже в возрасте от двух до трех лет (после небольшой практики) ребенок сможет готовить что-то для себя с минимумом вашей помощи.

Конечно, готовить с годовалым малышом, который едва-едва научился ходить, совсем не то же самое, что готовить с трехлеткой: ребенок будет везде бегать и без умолку болтать. Процесс может оказаться совсем не простым, но не стоит совсем отказываться от готовки с ребенком до двух лет – это невероятно полезная тактильная практика, и ваш малыш только выиграет от такого эксперимента, даже если получившийся результат будет далек от идеала.

## *Готовка с самыми маленькими*

О чем стоит подумать, когда ваши дети еще очень малы:

• Задайтесь целью повеселиться с ребенком на кухне,

используя всего несколько ингредиентов, а не волноваться о том, как сделать все по рецепту. Вы всегда сможете закончить блюдо самостоятельно, если ваш ребенок потеряет интерес к готовке.

• Подумайте о том, где именно дети будут готовить. Лучше всего посадить их на коврик на полу или на высокий стульчик, особенно если малыши еще не очень уверенно держатся на ногах.

• Помните о том, что ребенок может тянуть в рот все, что угодно. Будьте чрезвычайно осторожны с ингредиентами и всеми используемыми принадлежностями. Например, младенцы и дети, едва начавшие ходить, не должны пробовать сырые яйца – в противном случае они могут подцепить сальмонеллез. Точно так же ребенок способен отравиться, облизав пальцы, испачканные в сыром мясе, особенно мясе птицы. Трех– и четырехлетнему малышу уже можно объяснить это, но я знаю из своего опыта, что помешать годовалому ребенку облизывать пальцы, не смутив и не расстроив его, очень трудно. Так что, если вы готовите с совсем маленьким ребенком или с тем, кто непременно будет тащить все в рот, лучше воздержитесь от использования яиц и сырого мяса.

Все блюда, собранные в этой книге, крайне простые, так что облизывать пальцы можно сколько угодно. В указанных рецептах очень мало ингредиентов и инструкций. Другими словами, они придуманы специально для маленьких детей, а также для тех, кто только начинает готовить.

# Что вам понадобится

Очень немногое! Нет никакой необходимости покупать огромное количество специальных кухонных принадлежностей для детей. Они смогут пользоваться почти всем, что у вас уже есть. Однако у меня есть несколько предложений, как сделать процесс еще проще и безопаснее.

## *Низкий столик*

Лучше принести в кухню любой столик, у которого ребенок легко сможет стоять. Допустимо использовать стул, но вы поймете, что недостаток места очень раздражает. Не поддавайтесь искушению поставить ребенка на стул или табуретку у стола – вы же не хотите, чтобы ваш малыш упал. Обычно на кухне есть масса разных предметов, которые подойдут для ребенка, поэтому, если он будет готовить за собственным столиком, вы сможете подать ему туда все, что потребуется и в нужное время. При этом малыш не станет отвлекаться, а беспорядок будет только в одном месте.

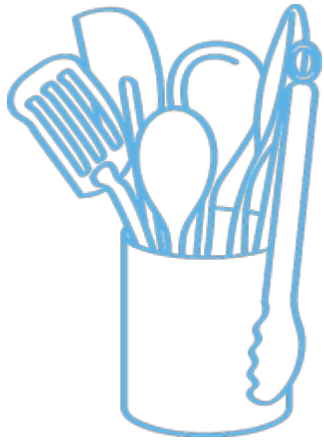
## *Фартук*

Так одежда ребенка испачкается немножко меньше, но главный смысл в том, что детям очень нравится, что у них есть собственный фартук.

## *Мерные чашки и ложки*

Большинство маленьких детей не могут долго концентрировать внимание на одной вещи, поэтому неплохо будет измерить все ингредиенты до того, как они начнут готовить. Однако на какой-то стадии вы, возможно, доверите им сделать все самостоятельно. Мне кажется, лучше всего выбрать специальные мерные чашечки и ложки, потому что для их использования необязательно знать единицы измерений и цифры. Все, что потребуется от ребенка, – это наполнить нужную чашку или ложку определенное количество раз. Замечательно было бы купить набор из разноцветных чашек и ложек, потому что тогда вы можете объяснять единицы измерения такими терминами, как

«одна желтая чашка», «две голубые чашки» и т. д. В главе «Мерные чашки и ложки» я даю больше информации об этом и привожу таблицу пересчета мер.



## *Миски из пластика и нержавеющей стали*

Какие миски выбрать для смешивания продуктов зависит от темперамента вашего ребенка. Моя старшая дочь была настолько аккуратной, что я не боялась давать ей стеклянную посуду, зная, что она ничего не разобьет. Но когда я попробовала готовить с младшей, я быстро поняла, что вероятность того, что любая миска окажется на полу, очень велика, поэтому купила пластиковые емкости.

## *Безопасные ножи для детей*

Для приготовления всех блюд из этой книги достаточно обычного столового ножа. Однако, если ваш ребенок постарше хочет активнее участвовать в приготовлении еды, можно купить специально зазубренные ножи для детей, которыми очень легко резать.

***Сито***

Посыпать поверхность стола или скалку мукой – это очень весело.

***Силиконовые формочки для кексов***

Липкие смеси обычно пристают к бумажным формочкам, поэтому детям трудно ими пользоваться. Легче купить силиконовые, они многоразовые и разноцветные.

***Нелипкий противень для выпечки***

Можно купить несколько разных цветов. Они нужны для того, чтобы готовить на чистой поверхности, а для выпечки их использовать куда удобнее, чем пергаментную бумагу.

***Терка с ручкой***

Такую терку можно купить для ребенка постарше, который сможет ее держать. Можно еще приобрести различные приспособления для чистки/резки яблок и картошки.

# Как готовить весело

Детям весело, когда они расслаблены и увлечены тем, что делают. Тогда они счастливы. Вот несколько примеров того, что вы можете сделать, чтобы этого добиться.

## *Тщательно подберите рецепт*

В этой книге вы найдете множество идей, но рецепты также можно брать из кулинарных книг для взрослых и просто адаптировать их. Придерживайтесь следующих принципов:

• Чем короче, тем лучше. Шесть ингредиентов и пять-шесть шагов приготовления – максимум, что можно ожидать от маленького ребенка.

• Не беритесь за блюда, которые нужно готовить на плите. Дети не смогут сами воспользоваться плитой без угрозы для здоровья, и им придется наблюдать, как готовите вы, и ждать. А самое главное с малышами – это ловить момент. Идеальный рецепт для готовки с детьми включает в себя всего несколько шагов: смешать нужные ингредиенты и поместить все это в духовку или в холодильник.

• Поначалу откажитесь от потенциально опасных для ребенка продуктов: сырых яиц, сырого мяса и т. д. Детям нужно время, чтобы привыкнуть, что не следует тащить в рот все подряд. Если малыш съест что-то действительно вредное, веселье обернется стрессом и для вас, и для ребенка.

• Не выбирайте рецепт по одним только красивым картинкам. В моей книге еда на фотографиях выглядит совершенно обычно. Это сделано специально. Я терпеть не могу, когда в детских кулинарных книгах используют картинки изумительно красивой еды, которые привлекают детей, но у них никогда не получится сделать такое же великолепное блюдо самостоятельно. Моя дочь выбирает рецепт, потому что ей понравилось, как выглядят «маленькие пчелки» или «розовые цветочки», а потом разочаровывается из-за того, что конечный результат ни капли не похож на фотографию в книжке.

## *Пусть дети выбирают сами*

По возможности давайте детям выбирать. Например, они могут сами решить, с чем сделать пиццу, какой фрукт положить в пудинг, какой формы сделать печенье. Это своего рода творчество, к тому же такие действия развивают ощущение сопричастности и чувство собственности, а значит, повышают энтузиазм ребенка.

## *Составьте план перед началом готовки*

Это кажется очевидным, но порой я все еще ловлю себя на том, что роюсь в поисках нужного ингредиента, а дети в это время начинают скучать и возиться с тем, что я уже выложила. В итоге – бардак, стресс и момент упущен! В каждом рецепте есть часть, посвященная подготовке родителей, которая поможет вам легко собрать все необходимое. Также не помешает набрать в раковину или в большую миску воду с мылом и приготовить полотенце, чтобы быстро мыть руки, не отвлекаясь от готовки. Ну,

или можно пользоваться салфетками.

### *Добейтесь, чтобы дети делали максимум того, что могут*

Это напрямую связано с правильным выбором рецепта – чтобы дети участвовали в приготовлении блюда на протяжении всего процесса. При этом вам почти наверняка придется завершить задачу самому и, возможно, перейти на следующую стадию приготовления. Например, в представлении ребенка, перемешать – это значит потыкать смесь несколько раз и на этом закончить. Попросите его перемешать еще раз, покажите малышу, как надо, подбодрите его и помогите ему сделать все самому.

***Покажите малышу, как надо, подбодрите его и помогите ему сделать все самому.***

### *Не используйте шумные кухонные приборы*

Чтобы быстрее и эффективнее готовить многие указанные блюда, можно использовать электрический миксер и кухонный комбайн, и, конечно, в определенном смысле применение электрического прибора наверняка развеселит ребенка. Однако я стараюсь избегать этого по двум причинам. Во-первых, тогда готовка становится более практичной для малыша, а во-вторых, очень маленькие дети не любят, а иногда даже пугаются шума таких приборов.

### *Время, время и еще раз время*

Очень важно выбрать правильное время для готовки с маленьким ребенком. У меня есть дурная привычка начинать готовить десерт прямо перед обедом. В результате все делается в спешке, дети успевают проголодаться, и все получается смазанно. Постарайтесь сделать так, чтобы вас ничто не отвлекало и чтобы дети были сыты. Вряд ли у них получится сосредоточиться на готовке, если они просто будут хотеть съесть все, что лежит на столе.

### *Разговаривайте!*

Постарайтесь как можно подробнее и разнообразнее описывать то, что нужно делать детям, и не бойтесь дурачиться – чем глупее это будет звучать, тем лучше. Например, когда мешаете что-то ложкой, пусть это чем-то напоминает вертолет, или скажите, что они закапывают сокровища в песок (муку). Не упускайте возможность поболтать с ними про еду; откуда она взялась, какого она цвета и текстуры, какая на вкус. Все это поможет им осознать, что они делают, и больше заинтересует их.

### *Подумайте про шаблоны*

Обычно дети действуют по определенным шаблонам. Если вы поймете, как именно малыши предпочитают играть, вы сможете организовать обучение (и в первую очередь готовку) так, как им нравится, – и это будет наиболее продуктивно. Моя старшая дочь была «перевозчиком». Она вечно что-то носила из одного места в другое и могла часами то поднимать, то опускать свой детский стульчик. Поэтому я предпочитала рецепты, в которых нужно часто перемещать ингредиенты из одной миски в другую. Моя младшая дочь – «прятальщица». Ей нравится скрываться под разными предметами, и она постоянно строит себе «берлоги». Ей по душе, когда надо погружать руки в смесь, что-нибудь заворачивать и накрывать. Если ваш ребенок любит все поворачивать и крутить, дайте ему ложку для перемешивания: его будет буквально не оторвать от этого занятия.

> ***Если вы поймете, как именно малыши предпочитают играть, вы сможете организовать обучение (и в первую очередь готовку) так, как им нравится.***

Однако такие шаблоны не всегда очевидны. У некоторых

детей наблюдается явная склонность к определенной схеме поведения; другие же выбирают одновременно несколько схем, а третьи предпочитают разные схемы в разном возрасте. Не стоит зацикливаться на этом, но, если вдруг вы распознаете определенную склонность, возможно, будет не лишним подумать о том, какие именно рецепты или другие задания больше всего увлекут вашего ребенка. Список на странице 29 представляет собой краткий обзор основных поведенческих схем, а также идей того, как применять их в готовке. В каждом рецепте указано, к какой именно схеме он подходит, а также перечислены необходимые навыки для его воспроизведения.

### *Не стремитесь к совершенству*

Для меня самое важное в готовке с маленьким ребенком – повеселиться и в итоге приготовить что-то вкусное, чтобы вместе съесть и получить удовольствие. Не беспокойтесь о том, чтобы каждая стадия была выполнена безупречно, и не старайтесь, чтобы ваше блюдо выглядело так, будто вы собрались подавать его на стол гостям. Все рецепты в этой книге намеренно просты и демократичны. Поэтому ничего страшного, если вы добавите лишнюю ложку муки или дополнительный кусок масла.

### *Сохраняйте спокойствие*

Конечно, это легче сказать, чем сделать, особенно когда по всей кухне валяется еда, ребенок ест муку, а в это время у вас звонит телефон. Но главное все-таки не забывать о том, что и для вас, и для ребенка это прежде всего развлечение. Если же вы не получаете никакого удовольствия от процесса, прекратите всю эту

суматоху и попробуйте в другой раз.

***Схемы***

Этот список представляет собой краткий обзор основных поведенческих схем, а также идей, как применять их в готовке. В описаниях блюд указано, к

какой именно схеме подходит тот или иной рецепт.

| Схемы | Манера игры ребенка | Что может понравиться ребенку в приготовлении еды |
|---|---|---|
| **Перевозки** | Передвигает и переносит предметы | Перекладывать ингредиенты с места на место; измерять и подсчитывать ингредиенты; нарезать крупными кусками, отрывать куски или нарезать продукты, складывать их в миски; украшать блюда |
| **Траектории** | Бросает, пинает, карабкается, наливает/переливает | Наливать, насыпать, выжимать, цедить, просеивать, особенно с небольшого расстояния; хлопать, протыкать, отбивать, нарезать, встряхивать, рвать, отламывать |
| **Соединение** | Собирает пазлы, строит, раскладывает предметы или выкладывает их в определенной последовательности | Собирать что-то или выкладывать слоями; считать ингредиенты; отрезать, рвать, отламывать, а затем собирать целое блюдо; украшать готовую еду |
| **Изменение** | Смешивает что-то, чтобы добиться изменений: например, добавляет воду в песок, смешивает краски | Мять, давить, разбивать, отбивать, тереть, выжимать, отрывать куски, смешивать и перемешивать ингредиенты, чтобы изменить цвет и текстуру, сгибать и мять, чтобы изменить форму |
| **Прятки** | Прячет, заворачивает, накрывает, кладет слоями | Любой процесс, где надо тереть, мять, выжимать, хлопать, разбивать, при этом погружая руки в смесь; выкладывать ингредиенты слоями, покрывать сверху; наносить что-либо кисточкой, размазывать |
| **Укладывание** | Кладет предметы в коробки/емкости и вытаскивает их; забирается в коробки | Фаршировать любыми ингредиентами, измерять, заворачивать |
| **Поворот** | Проявляет особый интерес ко всему, что движется по кругу, например, к колесам или каруселям | Перемешивать, раскатывать скалкой, использовать миксер |

# Полезные советы

Существует множество разных способов сделать кулинарные технологии проще и доступнее для маленьких детей. Вы и сами придумаете что-нибудь, но я все же дам вам несколько советов.

• **Как размягчить масло: что делать, если вы забыли заранее вытащить масло из холодильника или у вас просто нет времени дать ему подтаять естественным путем.**

В некоторых рецептах нужно использовать подтаявшее масло. Масло должно быть достаточно мягким, чтобы маленький ребенок мог легко смешать его с другими ингредиентами (настолько мягким, чтобы в него без усилия входил палец). Однако масло нужно размягчать осторожно. Нельзя просто запихнуть его в микроволновку или поставить на плиту. Сильный подогрев изменит свойства продукта, и вряд ли блюдо получится таким, как обещает рецепт. Если у вас есть СВЧ-печь, нагревайте масло в течение 20 секунд на 10–20 % от максимально возможной мощности. Затем переверните масло, чтобы оно размягчалось равномерно. Вероятно, это потребуется сделать от четырех до шести раз, в зависимости от того, насколько масло затвердело.

• **Как перекладывать липкие/вязкие продукты ложкой из одной посуды в другую.**

Лучше всего делать это двумя ложками, прежде всего металлическими. Попросите ребенка держать по ложке в каждой руке. Научите его набирать одной ложкой и счищать в посуду другой. Если это слишком трудно, попробуйте сделать так: вы держите одну ложку, а ребенок другую. Мне показалось полезным и забавным просить детей придумывать ложкам имена: например, Топси и Тим, Бен и Холли или Пеппа и Джордж. Так мне легче объяснить, что именно должна делать каждая ложка, например: «Зачерпни смесь с помощью Топси» и «Счисти смесь Тимом».

• **Как разбить яйца так, чтобы скорлупа не попала в жидкую смесь.**

Вам нужно научить ребенка разбивать яйцо так, чтобы оно делилось на две половинки. Важно, чтобы малыш не сжимал его в руке, пока оно не треснет. Для этого я обычно напевала простой мотив: «Тук-тук, кто там, открывай». Пока я пела, я показывала дочери, как нужно стучать яйцом по ободку миски, а затем раскалывать его на две части.

• **Как смешать масло и сахар.**

Тут самое главное для маленьких детей, чтобы масло было максимально мягким, иначе у них не хватит сил как следует перемешать эти два компонента. Научите ребенка разминать масло обратной стороной деревянной ложки, а затем мешать. Повторите это действие несколько раз. Возможно, вам придется довести дело до конца, особенно если масло слишком твердое. В рецептах часто пишут, что масло и сахар надо перемешивать до тех пор, пока смесь не станет мягкой и взбитой, но, готовя по рецептам из этой книги, вам не придется беспокоиться об этом: у нас все достаточно просто и ясно. Перемешайте – и дело с концом.

• **Как растереть муку и масло до крошек для выпечки кондитерских изделий.**

Покажите ребенку, как втирать муку в масло кончиками пальцев – это лучше, чем если ребенок будет возить руками по всей массе. В противном случае получатся не крошки, а кусок сплошного теста. Чтобы научить детей взбивать кончиками пальцев, я просила их представить, что они должны «защекотать» масло в муку. Мы используем свой термин: «пальцы-щекотальцы».

• **Как научить детей резать.**

Я настоятельно рекомендую не пользоваться острыми ножами, даже если вы режете продукты вместе с детьми. Раньше я иногда применяла острый нож и держала его под рукой. Но однажды я на секунду отвлеклась и положила нож там, где его могла достать моя двухлетняя дочь, и та схватила его. К счастью, малышка не поранилась, но урок я усвоила. Теперь, если резать нужно обязательно острым ножом, я делаю это заранее, до того как позову девочек в кухню. Однако умение нарезать – полезный навык, который нужно освоить детям. Рецепты в этой книге позволяют малышам учиться резать мягкие продукты с помощью столового или детского безопасного ножа. Научите их убирать большой палец, когда они держат еду. Я советую детям «прятать» палец в ладонь. Дайте им подержать нож и попросите сделать движение вперед-назад, как если бы они пилили еду. Это задание должно выполняться только под вашим присмотром. Вероятно, вам придется самим заниматься нарезкой еще долгое время после того, как дети научатся выполнять на кухне практически все остальные базовые действия.

• **Как научить детей замешивать тесто.**

Ваша цель – научить малышей замешивать тесто руками. Тесто получается лучше, когда его замешивают теплыми руками. Попросите детей взять в руки столько теста, сколько они смогут, и мять и месить его до получения однородной массы.

• **Как научить детей пользоваться скалкой.**

Обязательно приготовьте стол и скалку, посыпьте рабочую поверхность мукой, чтобы ничего не прилипало. Если у вас есть сито, дети смогут повеселиться, рассыпая повсюду «снежок».

Чаще всего дети допускают одну и ту же ошибку – хватают скалку так, что их пальцы попадают под нее, когда они раскатывают тесто. Порекомендуйте им расправить пальцы, изобразив звездочку или бабочку. Скалки для взрослых лучше, чем детские: большие скалки позволяют расправить пальцы, к тому же вес скалки как следует придавливает тесто. Не удивляйтесь, если ребенку будет тяжело раскатывать тесто. Для совсем маленьких детей это довольно трудно, потому что требует от них силы и координации движений.

• **Как научить детей брать щепотки.**

Если ребенку нужно взять немножко муки, чтобы что-то посыпать, попросите его показать рукой уточку или попугайчика, сложив вместе большой палец с остальными четырьмя. Затем предложите малышу взять муку, точно так же сложив пальцы. А потом покажите, как потереть большим пальцем об остальные,

чтобы что-нибудь посыпать.

# Маленькие хитрости с ингредиентами

Малыши нетерпеливы. Позаботьтесь заранее обо всех основных ингредиентах (см. список ниже), чтобы не заставлять ребенка ждать. А вот еще несколько секретов, которые помогут вам адаптировать рецепты.

## *Основные ингредиенты*

- Мука
- Самоподнимающаяся мука
- Пищевая сода
- Какао-порошок
- Сахар
- Яйца
- Шоколадная стружка
- Изюм
- Овсяная крупа
- Ванильный экстракт
- Растительное масло
- Греческий или натуральный йогурт
- Сливочное масло

**Лук.** Тушеные овощи и карри часто начинают готовить с обжарки крупно нарезанного лука. Альтернатива – ложка семян черного тмина (калинджи). Они дают аромат лука, но при этом вам не придется ничего резать и жарить. А если основной компонент блюда помидоры, отдайте предпочтение готовой томатной пасте, потому что в ней уже будет содержаться и лук, и чеснок. Чтобы добиться более свежего аромата, возьмите зеленый лук, который дети легко смогут нарезать безопасными ножницами.

**Готовое слоеное тесто.** Идеальный ингредиент для маленького повара, универсальный и простой в применении. Купите готовое тесто, если ребенок еще слишком мал, чтобы управляться со скалкой. Приготовьте сладкий тарт или выберите пикантную начинку для пиццы. Положите еще один слой теста поверх начинки, если вы решите полакомиться пирогом.

**Готовое тесто для песочного печенья.** Готовить с маленькими детьми выпечку из песочного теста – это очень весело и очень просто, но заранее сделанное тесто серьезно

поможет вам ускорить процесс. Когда у вас уже есть основа для пирога или запеканки, ребенок с легкостью может приготовить и положить в пирог множество начинок. А еще малышу наверняка понравится делать пироги причудливой формы и с неожиданными ингредиентами.

**Йогурт.** Он работает как связующее вещество, поэтому полезен в качестве заменителя яиц. Возьмите натуральный или греческий йогурт, но можно также использовать и йогурт с добавками, чтобы разнообразить вкус блюда и сделать его более сладким.

**Овощи.** С одними овощами очень легко управляться даже маленьким детям, а с другими невозможно ничего сделать без острого ножа или первоначальной тепловой обработки. Грибы, перец, стручковая фасоль, капуста и брокколи – все это можно разрывать руками. Помидоры, кабачки и баклажаны легко резать с помощью столового или безопасного детского ножа. Сладкая кукуруза (без стержня), горох и шпинат уже готовы к употреблению. Но чтобы без труда порезать морковку, картошку и другие корнеплоды, их нужно сначала приготовить, например отварить.

**Соль.** Я предпочитаю не давать соль маленьким детям, потому что им трудно определить, сколько именно ее нужно класть в блюдо. Кроме того, они могут насыпать соль прямо себе в рот. Использование таких ингредиентов, как бекон, консервированный бульон, готовый соус для пасты и сыр чеддер, позволит добиться яркого вкуса и аромата без дополнительных приправ. Но не думайте, что это означает, что ваше блюдо приготовлено без соли: просто вы добавили ее другим способом.

**Сахар.** Вы всегда можете снизить содержание сахара в блюдах, особенно в тортах и печеньях. И чем активнее ваши дети

привыкают есть блюда с низким содержанием сахара, тем меньше шансов, что они станут сладкоежками в будущем. Если же вы хотите заменить сахар на мед или что-то подобное, не стоит думать, что так будет лучше, – это спорный вопрос. Я обычно пытаюсь использовать как можно меньше сахара или не добавлять его вообще.

**Зелень.** С помощью зелени можно добавить аромата и пикантности самому простому блюду; кроме того, детям нетрудно обращаться с зеленью. Они легко могут рвать руками базилик и мяту с большими листьями или использовать безопасные детские ножницы, чтобы нарезать петрушку или чеснок. Для совсем маленьких детей лучше нарежьте все заранее и давайте им зелень по щепотке, чтобы они посыпали ей блюдо. Это отличная моторная практика, которая пригодится, когда в будущем они будут учиться писать. Большинство трав очень быстро прорастают, если их посадить, поэтому ребенок также может попробовать себя в качестве садовника – это тоже будет очень весело.

# Устранение проблем

Чем бы вы ни занимались с маленькими детьми, всегда могут возникнуть какие-нибудь сложности. Вот несколько самых распространенных проблем, с которыми мне приходилось сталкиваться, и способы их решения.

**«Когда я пытаюсь готовить вместе с дочерью, она постоянно тянет в рот все ингредиенты. А если я не позволяю ей есть сырое тесто, она расстраивается».**

Мне кажется, в готовке с маленькими детьми это проблема номер один. Вы хотите, чтобы они были заинтересованы в продуктах. Вы стремитесь, чтобы они пробовали как можно больше. Но вам не нравится, что они окунают руки в сырые яйца и облизывают их. Они еще не понимают, когда и что можно есть, а когда нет, поэтому их легко смутить и расстроить этим.

Выбирайте такое время для готовки, когда ребенок совсем не голоден, например, сразу после легкой закуски. Объясните малышу, что пробовать можно только то, что разрешите вы. Если вы готовите то, что нельзя есть заранее, например тесто для торта с сырыми яйцами, поставьте рядом что-нибудь другое, например тарелку с изюмом. Если ребенок попытается есть тесто, отвлеките его внимание с помощью еды, на которую он может переключиться. Позволяйте пробовать максимальное количество ингредиентов, но обязательно говорите: «Это можно попробовать». Таким образом малыш усвоит, что можно есть, когда вы разрешаете, и нельзя брать что попало.

Я попыталась избежать этой проблемы вовсе, поэтому мои простейшие рецепты не содержат ингредиенты, которые нельзя есть во время готовки.

**«Мой сын любит готовить и постоянно стремится это делать. Иногда мне нужно побыстрее подать ужин, но он расстраивается, если я не позволяю ему помогать мне».**

Вы не хотите убивать в ребенке энтузиазм, но иногда вы будете готовить то, с чем он никак не сможет вам помочь. Все же попытайтесь найти для него какое-нибудь занятие: даже если это будет поручение разложить на столе столовые приборы. Иногда я разрезаю овощи и прошу дочь поместить их в кастрюлю (конечно, до того, как ставлю ее на огонь).

Также можно устроить игрушечную кухню. Совсем не обязательно покупать дорогую детскую кухню в магазине. Достаточно картонной коробки для «духовки» и каких-нибудь ненужных горшков и кастрюль. Тогда дети смогут играть в повара рядом с вами, пока вы готовите по-настоящему.

**«Мой сын не любит пачкать руки».**

Некоторым малышам не нравятся игры, в которых приходится пачкаться. Однако готовка может помочь таким детям обрести уверенность в себе в подобных играх. Сначала выбирайте рецепты, в которых не надо возиться с липкими продуктами, или сделайте эту часть работы за ребенка (обратите внимание на предупреждение «Липкие пальчики» в рецептах). Научите малыша пользоваться ложками, чтобы перекладывать продукты. Не принуждайте его. Если ребенок слишком сильно боится

запачкаться, посоветуйтесь со специалистом.

«Я в самом деле хотела бы готовить вместе с детьми, но я терпеть не могу беспорядок».

Маленькие дети, конечно, устроят бардак, но меня всегда поражает, насколько он может быть незначительным. Если вы купите маленький низкий столик и ребенок будет готовить только на нем, весь беспорядок сосредоточится только на этом столике. Вам останется только наскоро протереть его и подмести пол, ничего больше. А можно подстелить коврик или полиэтиленовую пленку под стол, чтобы ничего не упало и не пролилось прямо на пол.

Если вы по-прежнему нервничаете, я должна сообщить вам кое-что еще. Если вы подготовитесь к процессу согласно рецептам из этой книги, вы сможете заниматься готовкой даже не на кухне. Расположитесь там, где вы не против устроить беспорядок, например в саду.

«Мне трудно удержаться, чтобы не сделать все за ребенка».

Не важно, хороший ли вы повар, который великолепно готовит, или вы сами неопытны и боитесь, что что-нибудь пойдет

не так, трудно оставаться в стороне и невозмутимо наблюдать, когда маленький ребенок делает что-то неидеально или медленно. Перед тем как вмешаться, спросите себя: «А важно ли это?» Если дело в том, что что-то получится кривоватым, что-то чуть-чуть прольется или займет в пять раз больше времени, то это, вероятно, пустяки. Постойте спокойно или присядьте и подумайте о том, какую уверенность в себе почувствует ребенок, когда сделает что-то самостоятельно. Конечно, ему может понадобиться ваша помощь. Но подождите, пока он сам не попросит.

> ***Постойте спокойно или присядьте и подумайте о том, какую уверенность в себе почувствует ребенок, когда сделает что-то самостоятельно.***

> **«Я бы хотела чаще готовить со своей дочерью, но каждый раз, когда мы пытаемся делать это вместе, она отвлекается, возится, хватает все подряд, и в итоге я начинаю нервничать».**

Готовить с ребенком, которому трудно сконцентрироваться и следовать инструкциям, нелегко. Выбирайте самые короткие рецепты. Уберите с рабочей поверхности все посторонние предметы и продукты, которые могут отвлечь малыша. Пусть ребенок готовит на своем детском столике, ставьте туда только то, что ему нужно и именно тогда, когда это нужно. Если ребенок только играет с продуктами, не переживайте. Может, его не так волнует конечный результат, и он просто наслаждается самим процессом. Не давайте малышу слишком много ингредиентов, особенно дорогих, и позвольте ему поиграть. Если же вы действительно хотите получить что-то съедобное, всегда можно приготовить что-то самостоятельно, когда ваше чадо окончательно потеряет интерес к процессу.

# Как пользоваться книгой

Я собрала в этой книге рецепты, которые соотносятся с определенными случаями и с особенностями вашего ребенка, учитывают возможную аллергию на какие-либо продукты, а также ограниченность времени и ингредиентов.

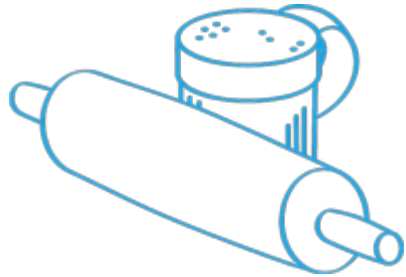
Все рецепты разделены на четыре основные секции:

• **Завтракаем весело.** Первое, что нужно сделать с утра пораньше, – это развеселить ребенка, позволив ему сделать завтрак для всей семьи. Как вариант, можно приготовить кое-что заранее с вечера, чтобы утром процесс пошел быстрее.

• **Время перекусить.** Легкие закуски и такие лакомства, как печенья и пирожные, делаются маленькими партиями и не требуют длительной концентрации внимания.

• **Наш обед.** Простые блюда, которые дети смогут приготовить на обед. Рецепты рассчитаны на два-три человека (один взрослый и двое детей или двое взрослых и один маленький ребенок).

• **Семейный ужин.** Основные блюда и десерты, которые дети могут приготовить для всей семьи. Рецепты рассчитаны на три-четыре персоны (двое взрослых, двое детей).



**Предварительная подготовка** необходима, чтобы поймать момент, а значит, удержать интерес ребенка. Поэтому к каждому рецепту прилагается подготовительный блок для родителей, где объясняется, что нужно сделать, прежде чем привлечь к готовке маленького повара. Как правило, требуется разложить все приборы, а также выполнить все шаги, которые могут быть трудны или небезопасны для малыша. Это значит, что, когда ребенок начинает готовить, он воспроизводит абсолютно каждое действие от начала и до того момента, когда блюдо ставится в духовку, холодильник или подается на стол.

## *Уровни сложности*

Каждый рецепт имеет свой уровень сложности, помеченный цветным ярлычком вверху рецепта.

Проще простого – рецепты для тех, кто только начинает готовить или еще слишком мал.

Начинающий – рецепты для тех, у кого уже есть некоторый опыт.

Продвинутый – рецепты для тех, кто уже готов посоревноваться.

**Расчеты** приводятся в метрических единицах или, где это возможно, в стандартных американских чашках (240 мл) и ложках, чтобы дети могли посчитать все сами. В конце книги вы найдете больше информации про измерение в чашках и таблицу пересчета мер. Все измерения в столовых и чайных ложках стандартны, если не указано иное.

**Время** рассчитывается по двум параметрам: время подготовки и время готовки в духовке или охлаждения. Время подготовки означает, сколько примерно времени займет у вашего ребенка приготовление блюда. Помните, что это время может сильно отличаться в зависимости от возраста малыша и скорости выполнения заданий. То, что трехлетка способен сделать за минуту, может занять у полуторагодовалого ребенка пять минут и больше. Расчет времени поможет вам в выборе рецептов, которые наиболее подходят вашему малышу в соответствии со степенью

концентрации его внимания.

**Предупреждение «Липкие пальчики»** обозначает действия, от которых сильно пачкаются руки. Многие дети любят размазывать еду, а другим, наоборот, не нравится это ощущение. Если ваш ребенок принадлежит к последней категории, не беритесь за этот рецепт или сделайте часть работы за него.

**Основные действия** – чем именно будут заниматься дети. Если им особенно нравится выполнять определенные задания, этот раздел поможет вам найти другой подобный рецепт, который тоже придется малышам по душе.

**Схемы** – это шаблоны поведения. Если вы распознаете их в своем ребенке, это поможет вам выбрать именно те рецепты, которые понравятся ему больше всего, или самостоятельно придумать наиболее оптимальный способ готовки. Подробнее читайте об этом в главе «Как готовить весело».

**Температура духовки указана стандартная.** Если у вас духовка с вентилятором, температура должна быть ниже – проверьте инструкцию по использованию.

У маленьких детей часто бывает **аллергия** на молочные продукты и яйца, поэтому информация об этом особенно важна. В каждом рецепте предложены продукты-заменители тех, что могут вызывать аллергию, а в конце книги есть «Таблица аллергенов», по которой легко подобрать нужные рецепты.

**Остатки.** Я терпеть не могу выбрасывать продукты: считаю это напрасной тратой денег, к тому же отходы загрязняют окружающую среду. Я специально дублирую ингредиенты во многих рецептах, чтобы вы могли использовать оставшиеся продукты для приготовления других блюд. Я также придумала несколько рецептов специально для готовки из остатков, например мяса и овощей. В главе «Как использовать остатки» вы

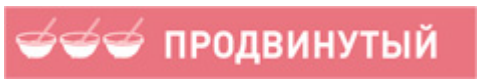
найдете указатель по ингредиентам, который поможет вам решить, что приготовить в зависимости от того, что вам нужно использовать.

# Завтракаем весело

Пусть ваш маленький жаворонок не скучает, проснувшись раньше всех, а сделает завтрак для всей семьи, пока остальные еще спят. Можно возложить на него обязанность готовить особенный завтрак по выходным. Эти блюда также можно подавать в качестве закусок, легкой еды и десерта.

Маффины из йогурта и черники
Овсянка с вечера

Запеченные яйца «Бенедикт»
Запеченный панкейк




Хлеб с беконом и яйцом
Кеджери

# Маффины из йогурта и черники

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Это не самые воздушные маффины в мире, но принцип «просто-клади-все-в-одну-миску» и отсутствие в рецепте яиц идеально подходит для маленьких детей.

**Схемы поведения**

- Повороты
- Укладывание

**Основные действия**

- Перемешать
- Переложить ложкой
- Сосчитать

**При аллергии на:**

| | |
|---|---|
| **Яйца** | Безопасно |
| **Молочные продукты** | Используйте растительный йогурт |
| **Глютен** | Используйте муку без глютена и ½ яйца |
| **Орехи** | Проверьте этикетки |

## *Что вам понадобится*

- 3 ст. л. растительного масла
- 4 ст. л. простого или черничного йогурта
- ½ ст. л. меда
- 25 г (¼ чашки) черники
- 65 г (½ чашки) самоподнимающейся муки
- ⅛ ч. л. питьевой соды

## *Что делать родителям*

• Разогрейте плиту до 180 градусов.

• Разложите: ингредиенты, миску, ложку для перемешивания, 2 столовые ложки, 4 бумажные формочки для маффинов, форму для выпечки маффинов.

## *Как подавать*

Отличный вариант завтрака с собой, но маффины также можно подавать на десерт – теплыми и со сливками.

## *А теперь все вместе!*

1. Смешайте в миске масло, йогурт, мед и чернику.
2. Добавьте муку и питьевую соду. Перемешайте до получения однородной массы.
3. Поместите 4 бумажные формочки в форму для выпечки.
4. С помощью двух ложек наложите смесь в формочки, пока каждая не заполнится на две трети.

## *И наконец…*

Запекайте в духовке в течение 20 минут, пока маффины не приподнимутся.

# Овсянка с вечера

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Легче всего приготовить овсянку с вечера и на следующее утро просто достать ее из холодильника. Очень хороший рецепт, чтобы попрактиковаться в измерениях.

***Что вам понадобится***

- 4 ст. л. овсянки
- 4 ст. л. натурального йогурта
- 4 ст. л. черники, свежей или замороженной
- ½ ст. л. меда

***Что делать родителям***

• Разложите: ингредиенты, миску, ложку для перемешивания, 2 столовые ложки и 2 банки из-под джема с крышками.

## *Как подавать*

Овсянка подойдет в качестве закуски или десерта.

## *А теперь все вместе!*

1. Положите в миску овсянку, йогурт, чернику и мед.
2. Тщательно перемешайте.
3. Разложите смесь по банкам.
4. Закройте банки крышками.

## *И наконец…*

Поставьте блюдо в холодильник.

# Запеченные яйца «Бенедикт»

НАЧИНАЮЩИЙ

Для малышей приготовить особенный завтрак – настоящее развлечение. Голландский соус, скорее всего, покажется ребенку слишком острым, поэтому вместо него лучше использовать майонез.

## *Что вам понадобится*

- 1 ст. л. оливкового масла
- 2 английские булочки
- 4 яйца
- 4 ломтика ветчины
- 4 ст. л. голландского или другого соуса

## *Что делать родителям*

- Разогрейте духовку до 190 градусов.

• Разложите: ингредиенты, посуду для духовки и кисточку для выпечки.

### *А теперь все вместе!*

1. С помощью кисточки для выпечки размажьте масло по посуде.
2. Порвите ветчину на кусочки и выложите на дно посуды.
3. Порвите булочку на кусочки (чтобы их было удобно класть в рот) и положите их поверх ветчины.
4. Разбейте яйца поверх хлеба и ветчины, стараясь не повредить желток.

### *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 12–15 минут, пока яичный белок не станет белым. Подавайте с голландским соусом (на ваше усмотрение).

# Запеченный панкейк

НАЧИНАЮЩИЙ

В этом рецепте вам придется применить метод «сумасшедшей взбивки» (термин придумали мои дети). Запеченный панкейк обладает таким же вкусом, что и обычный, но его не надо жарить и переворачивать на горячей сковороде.

## *Что вам понадобится*

- 50 г (⅓ чашки) обычной муки
- ⅛ ч. л. соли
- 90 мл молока
- 2 яйца
- 1 ст. л. сливочного масла
- Начинка по вашему выбору

## *Что делать родителям*

• Разогрейте духовку до 200 градусов.

• Вытащите масло из холодильника как минимум за час до готовки.

• Разложите: ингредиенты, квадратную форму для торта со стороной 20 см (или противень), миску для смешивания и миксер.

## *А теперь все вместе!*

1. Насыпьте муку и соль в миску.
1. Разбейте в миску яйца.
2. Налейте половину молока. Взбивайте миксером до получения однородной массы.
3. Добавьте остальное молоко и взбивайте до появления пузырьков.
4. Натрите маслом противень или форму.
5. Налейте тесто в противень или форму.

## *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 15 минут, до того как тесто поднимется и станет золотистым. Вытащите горячий противень, после этого дайте детям самостоятельно украсить пирог.

# Хлеб с беконом и яйцом

ПРОДВИНУТЫЙ

Пресный хлеб очень легко и удобно готовить с маленькими детьми, потому что тесто замешивается очень быстро и его не надо настаивать.

**Схемы поведения**

- Изменения
- Повороты
- Прятки

**Основные действия**

- Порвать
- Смешать
- Вымесить
- Намазать

**При аллергии на:**

| | |
|---|---|
| **Яйца** | Обмажьте тесто молоком вместо яиц |
| **Молочные продукты** | Используйте растительное молоко или йогурт |
| **Глютен** | Используйте муку без глютена |
| **Орехи** | Проверьте этикетки |

## *Что вам понадобится*

- 125 г (1 чашка) обычной муки
- 80 г (⅓ чашки) натурального йогурта
- 1 ст. л. молока
- ¼ ч. л. соды
- 2 ломтика бекона
- 1 яйцо

## *Что делать родителям*

• Поджарьте бекон и остудите его.

• Разогрейте духовку до 150 градусов.

• Разложите: ингредиенты, миску для смешивания, ложку, маленькую миску, вилку, столовый нож, кисточку и форму для выпечки.

***Вариант***

• Чтобы приготовить просто хлеб, вместо бекона добавьте ⅛ ч. л. соли, а кисточкой нанесите не яйцо, а молоко.

***А теперь все вместе!***

1. Порвите бекон на кусочки и положите его в миску.
2. Добавьте муку, йогурт, молоко и соду и перемешайте.
3. Месите тесто руками до получения однородной массы.
4. Положите шарик из теста в форму и с помощью столового ножа сделайте крестообразный надрез сверху (глубиной примерно 2 см).
5. Разбейте яйцо в маленькую миску и взбивайте вилкой до тех пор, пока масса не станет желтой.
6. Обмажьте тесто яйцом с помощью кисточки.

***И наконец…***

Выпекайте в течение 40 минут.

# Кеджери

ПРОДВИНУТЫЙ

Обычно это вкуснейшее традиционное блюдо едят на завтрак. Но если вы не представляете, как можно так рано есть рыбу, кеджери можно подать на обед или ужин.

## *Что вам понадобится*

- 100 г (½ чашки) длиннозерного риса
- 120 мл (½ чашки) сливок
- 1 ч. л. порошка карри
- 150 г (1 чашка) замороженного гороха
- 150 г (1¼ чашки) копченой скумбрии без костей
- 2 яйца
- Небольшой пучок петрушки (на ваше усмотрение)

## *Что делать родителям*

• Отварите рис или возьмите 250 г (⅔ чашки) уже приготовленного риса.

• Отварите яйца вкрутую.

• Проверьте, нет ли в рыбе костей.

• Разогрейте духовку до 190 градусов.

• Разложите: ингредиенты, миску, ложку, столовый нож, разделочную доску и посуду для духовки

## *А теперь все вместе!*

1. Налейте в миску сливки, положите порошок карри и перемешайте.

2. Почистите рыбу, затем разделите ее на маленькие кусочки и положите в миску.

3. Добавьте рис и горох. Перемешайте.

4. Переложите в посуду для духовки. **Делает взрослый:** запекайте 15 минут, пока рыба полностью не прожарится.

5. Пока запекается рыба, очистите и порежьте яйца. Если вы добавляете петрушку: порвите ее на мелкие кусочки или порежьте детскими безопасными ножницами.

## *И наконец…*

Перед тем как подавать блюдо, посыпьте его сверху яйцами и зеленью.

**NB.** Никогда не оставляйте на кухне готовый рис. В нем образуются вредные бактерии. Если вы не собираетесь есть весь рис сразу, уберите его в холодильник.

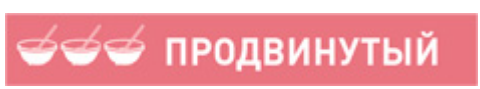
# Время перекусить

Несколько полезных советов о том, что можно пожевать после завтрака или до обеда. Я специально сделала порции очень маленькими, чтобы юному повару легче было готовить, но вы всегда можете увеличить количество ингредиентов, если рассчитываете накормить целую толпу.

## *Несладкие блюда*

Начос
Чипсы из питы
Дзадзики

Аранчини без яиц
Сырная соломка
Закуска из кабачков с морковью




Хлебные палочки
Сырное печенье
Гуакамоле

## *Сладкое*

Батончики с бананами и вишней
Шоколадный торт из печенья
Печенье из теста без яиц
Шоколадное печенье

Лимонно-йогуртовый пирог
Тающее печенье
Традиционный коржик

## НАЧИНАЮЩИЙ

Капкейки с бананами и арахисовым маслом
Шоколадные пирожные
Морковные маффины

## ПРОДВИНУТЫЙ

Мини-булочки

# Начос

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Постарайтесь найти несоленые или почти несоленые чипсы или даже лучше, если вы приготовите их сами, нарезав кукурузные лепешки. Их нужно будет запечь в духовке в течение пяти минут.

## *Что вам понадобится*

• 85 г кукурузных чипсов
• 100 г (1 чашка) сыра чеддер
• 6 ст. л. томатного соуса (можно использовать готовый или приготовить по рецепту, см. Брускетта с томатным соусом)
• 1 авокадо
• 1 небольшой лайм

## *Что делать родителям*

• Разогрейте духовку до 190 градусов.

• Натрите на терке сыр.

• Разрежьте лайм на 4 части.

• Разрежьте авокадо вдоль и разделите на дольки. Полейте его мякоть соком лайма, чтобы авокадо не потемнело.

• Разложите: ингредиенты, миски, вилку или толкушку для пюре, столовую ложку и посуду для духовки

***А теперь все вместе!***

1. Насыпьте половину кукурузных чипсов в посуду для духовки.

2. Ложкой положите томатный соус поверх чипсов.

3. Посыпьте тертым сыром.

4. Сверху выложите еще один слой чипсов и посыпьте сыром. **Делает взрослый:** выпекайте в духовке 18 минут, а пока блюдо готовится…

5. Столовой ложкой переложите мякоть авокадо в миску. Удалите косточку. Разомните мякоть в пюре.

6. Выдавите сок четвертинки лайма и перемешайте.

***И наконец…***

Подавайте на стол с пюре из авокадо: отдельно на тарелке или сверху.

# Чипсы из питы

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Это очень быстрая и простая закуска, которая подается сама по себе, но можно также приготовить к ней вкусный теплый суп.

***Что вам понадобится***

- 2 питы
- 2 ч. л. сушеной зелени
- 1 ст. л. оливкового масла

***Что делать родителям***

- Разогрейте духовку до 200 градусов.
- Разложите: ингредиенты, безопасные детские ножницы (если нужно) и противень.

***варианты***

• Тортилья, нарезанные тонкими ломтиками морковь, пастернак или баклажаны.

***А теперь все вместе!***

1. Откройте лепешки и разрежьте или разорвите их на кусочки по 2 см.
2. Положите кусочки лепешек на противень.
3. Возьмите щепотку зелени и посыпьте лепешки.
4. Полейте оливковым маслом.
5. Перемешайте руками или ложкой, чтобы каждый кусочек лепешки был обмазан маслом и зеленью.

***И наконец…***

Выпекайте в духовке в течение 10 минут до появления золотистой хрустящей корочки.

# Дзадзики

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Эта неострая и упрощенная версия традиционного греческого блюда, известного также как «огуречный соус», идеально подходит для самостоятельного приготовления маленькими поварами.

## *Что вам понадобится*

- 150 г (1 чашка) огурцов
- 120 мл (½ чашки) греческого йогурта
- ½ ч. л. оливкового масла
- ¼ небольшого лимона
- 4 свежих листика мяты (по желанию)

## *Что делать родителям*

- Натрите огурец на терке.

• Разрежьте лимон на четвертинки или даже на восемь частей, в зависимости от его размера.

• Разложите: ингредиенты, миску и ложку.

***А теперь все вместе!***

1. Положите в миску натертый огурец и добавьте йогурт.
2. Выдавите сок четвертинки лимона.
3. Добавьте оливковое масло.
4. Если вы используете мяту, порвите листики на маленькие кусочки и положите в миску.
5. Перемешайте ингредиенты.

***И наконец…***

Подавайте с чипсами из питы или хлебными палочками.

# Аранчини без яиц

НАЧИНАЮЩИЙ

Отличная закуска или легкий обед, а также прекрасное блюдо для начала прикорма младенца. Этот рецепт содержит брокколи, но также можно использовать любой подходящий овощ.

## *Что вам понадобится*

- 50 г (¼ чашки) риса
- 50 г (2 «зонтика») брокколи
- 30 г (⅓ чашки) сыра чеддер
- 3 ст. л. сливочного сыра
- 25 г (½ чашки) панировочных сухарей

## *Что делать родителям*

- Разогрейте духовку до 200 градусов.

• Отварите рис или возьмите 250 г (1 чашку) ранее приготовленного риса.

• Отварите брокколи, пока она не станет мягкой, или используйте ранее приготовленную брокколи.

• Натрите на терке сыр чеддер. Если у вас есть терка с ручкой, ребенок тоже может это сделать.

• Разложите: ингредиенты, разделочную доску, вилку, толкушку для пюре, ложку, миску, тарелку и противень.

***А теперь все вместе!***

1. Положите брокколи в миску и раздавите ее вилкой.

2. Добавьте рис, сыр чеддер и сливочный сыр в миску и перемешайте.

3. Перемешивайте до получения однородной массы так, чтобы можно было скатать шарики. Если шарики не получаются, добавьте еще сливочного сыра.

4. Насыпьте на тарелку панировочных сухарей. Обваляйте каждый шарик в сухарях, так чтобы он покрылся ими целиком. Положите шарики на противень.

***И наконец…***

Начните запекать в духовке сразу же в течение 20 минут.

**NB.** Никогда не оставляйте на кухне готовый рис. В нем образуются вредные бактерии. Если вы не собираетесь доедать рис сразу, уберите его в холодильник.

# Сырная соломка

НАЧИНАЮЩИЙ

Эта соломка, приготовленная из двух ингредиентов, расходится в нашем доме на ура. Очень хорошо сочетается с маком и пармезаном.

## *Что вам понадобится*

• 130 г готового слоеного теста
• 40 г (½ чашки) сыра чеддер

## *Что делать родителям*

• Разогрейте духовку до 220 градусов.
• Натрите сыр на мелкой терке.
• Разложите: ингредиенты, столовый нож, разделочную доску, скалку (по желанию) и противень.

## *А теперь все вместе!*

1. Положите на доску готовое тесто.
2. Посыпьте его сыром.
3. Ладонями вотрите сыр в тесто или раскатайте его скалкой.
4. Столовым ножом разрежьте тесто на полоски шириной 1,5 см.
5. Закрутите полоску с одной стороны.
6. Положите соломку на противень и посыпьте оставшимся сыром.

## *И наконец…*

Запекайте соломку в духовке 12–15 минут, до золотистой корочки. Остудите на подносе, перед тем как подать на стол или сложить в банку.

# Закуска из кабачков с морковью

НАЧИНАЮЩИЙ

Это что-то вроде гибрида итальянского омлета фриттата и маффинов, очень вкусное и питательное блюдо. Им хорошо перекусывать и его удобно брать с собой, в том числе и на пикник.

## *Что вам понадобится*

- ½ ст. л. оливкового масла
- 2 яйца
- ½ моркови
- ½ кабачка
- 45 г (⅓ чашки) самоподнимающейся муки
- 50 г (½ чашки) сыра чеддер
- 1–2 тонких ломтика бекона (по желанию)

## *Что делать родителям*

• Разогрейте духовку до 190 градусов.

• Натрите на терке кабачки, морковку и сыр. Если у вас есть терка с ручкой, ребенок тоже может помочь.

• Если вы используете бекон, то поджарьте его.

• Разложите: ингредиенты, кисточку для выпечки, форму для выпечки маффинов, большую миску, вилку, ложку для перемешивания и две столовые ложки.

## *А теперь все вместе!*

1. С помощью кисточки для выпечки размажьте масло по форме для маффинов, чтобы ничего не прилипало.

2. Разбейте яйца в миску и взбейте их вилкой, пока масса не станет желтой.

3. Добавьте муку, натертые кабачки, морковь и сыр. Перемешайте.

4. Если вы готовите с беконом, порвите ломтики на мелкие кусочки и добавьте в миску.

5. С помощью двух ложек залейте смесь в форму для выпечки маффинов.

## *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 15 минут до появления золотистой корочки.

# Хлебные палочки

ПРОДВИНУТЫЙ

Для моих детей хлебные палочки – это закуска номер один, особенно с вкусным соусом. Вы также можете вылепить из теста разные фигурки, например, улиток, буквы или кружочки.

## *Что вам понадобится*

- 80 г (⅔ чашки) самоподнимающейся муки
- ⅛ ч. л. соли
- 60 мл (¼ чашки) молока
- 1 ст. л. обычной муки
- 1–2 ст. л. оливкового масла

## *Что делать родителям*

- Разогрейте плиту до 220 градусов.

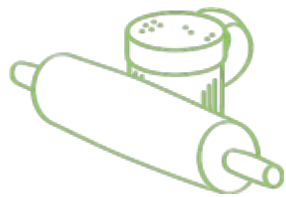
• Разложите: ингредиенты, миску, ложку для перемешивания, разделочную доску, противень и кисточку.

### *А теперь все вместе!*

1. Насыпьте муку и соль, налейте молоко в миску и перемешайте до получения однородной массы.
2. Насыпьте обычную муку на доску и выложите на нее массу из миски.
3. Месите тесто на доске, пока оно не станет гладким.
4. Возьмите небольшой кусочек теста и раскатайте его руками, чтобы получилась длинная тонкая колбаска. Проделайте это со всем тестом.
5. При помощи кисточки смажьте противень маслом.
6. Выложите колбаски из теста на противень и помажьте их сверху оставшимся маслом.

### *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 10–15 минут (в зависимости от толщины ваших палочек) до золотисто-коричневого цвета.



# Сырное печенье

ПРОДВИНУТЫЙ

Хотя я и предупреждала, что не стоит рассчитывать, что у вас с ребенком получится блюдо, которое не стыдно подать гостям, сырное печенье действительно может стать исключением. Мои друзья всегда удивляются, когда я говорю им, кто приготовил это печенье.

## *Что вам понадобится*

• 50 г (⅓ чашки) самоподнимающейся муки и немного обычной муки
• 40 г масла
• 40 г (½ чашки) сыра пармезан
• 10 г (2 ст. л.) сыра чеддер
• ½ ст. л. воды

## *Что делать родителям*

• Разогрейте духовку до 180 градусов.

• Натрите на терке пармезан и чеддер.

• Вытащите масло из холодильника (как минимум за час до готовки).

• Разложите: ингредиенты, миску, вилку, доску, скалку, форму для вырезания печенья (диаметром примерно 45 мм) и противень.

## *А теперь все вместе!*

1. Смешайте сыр с маслом – разомните с помощью вилки.

2. Добавьте самоподнимающуюся муку.

3. Немного сбрызните водой и месите руками до тех пор, пока не получится шарик теста.

4. Посыпьте доску и скалку мукой, чтобы тесто не прилипало.

5. Раскатайте тесто до толщины 3–4 мм.

6. Вырежьте печенье из теста при помощи формы (или обычного стакана) и поместите его на противень.

## *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 8–10 минут, до золотисто-коричневого цвета.

# Гуакамоле

ПРОДВИНУТЫЙ

Великолепный рецепт, который поможет обратить внимание ребенка на цвета (тут есть и зеленый и красный) и текстуру (твердая косточка авокадо, мякоть авокадо, гладкая кожица помидора, шершавая кожица авокадо).

**Схемы поведения**

- Изменения
- Повороты

**Основные действия**

- Размять
- Выдавить
- Порезать
- Перемешать

**При аллергии на:**

| | |
|---|---|
| **Яйца** | Безопасно |
| **Молочные продукты** | Безопасно |
| **Глютен** | Безопасно |
| **Орехи** | Проверьте этикетки |

## *Что вам понадобится*

- 1 зрелое авокадо
- 2 помидора черри
- 1 маленький зубчик чеснока
- 1 небольшой лайм
- Крошечная щепотка соли (по желанию)

## *Что делать родителям*

- Порезать лайм на четвертинки.

• Разрезать авокадо вдоль, чтобы ребенок мог его раскрыть.

• Разложите: ингредиенты, миску, металлическую ложку, вилку или толкушку для пюре, столовый нож, доску, пресс для чеснока.

### *А теперь все вместе!*

1. Ложкой переложите в миску мякоть авокадо и разомните ее вилкой или толкушкой для пюре. Косточку выбросите.
2. Выдавите сок из четвертинки лайма и перемешайте.
3. Ножом разрежьте помидоры на половинки.
4. Разрежьте пополам зубчик чеснока и очистите его. Очистки выбросите.
5. Раздавите черри и чеснок прессом, чтобы получилась кашица, и поместите все в миску.
6. Посолите (по желанию). Тщательно перемешайте.

### *И наконец…*

Подавайте к начос, чипсам из питы, хлебным палочкам, а также к морковным или огуречным палочкам.

# Батончики с бананами и вишней

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Приготовить это блюдо очень легко: все ингредиенты нужно просто-напросто положить в одну миску и перемешать. Если вам необходим вариант с низким содержанием сахара, не добавляйте сироп или мед, одних бананов будет достаточно.

## *ЧТО ВАМ ПОНАДОБИТСЯ*

- ½ банана
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. сиропа или меда
- 100 г (1 чашка) овсянки
- 10 коктейльных вишен

## *Что делать родителям*

- Разогрейте духовку до 180 градусов.

• Разложите: ингредиенты, миску, вилку или толкушку для пюре, столовую ложку и форму для выпечки шириной 20 см (450 г).

## *А теперь все вместе!*

1. Почистите банан и положите его в миску. Разомните его в пюре.
2. Добавьте растительное масло и сироп. Перемешайте.
3. Отсчитайте 10 вишен, а затем поделите каждую на 4 маленьких кусочка или разомните в пюре. Добавьте в миску.
4. Добавьте овсянку и снова перемешайте.
5. Ложкой переложите смесь в форму.
6. Размажьте и утрамбуйте смесь ложкой или руками, чтобы масса равномерно распределилась по поверхности.

## *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 30 минут. Разрежьте блюдо на порции, пока оно не остыло, а затем оставьте охлаждаться.

# Шоколадный торт из печенья

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Если ваш маленький повар приготовит этот торт (который даже не надо печь), он гарантированно не сможет удержаться, чтоб не облизать испачканные шоколадом пальчики!

## *Что вам понадобится*

- 150 г (примерно 10 шт.) диетического печенья
- 40 г (¼ чашки) изюма
- 85 г сливочного масла
- 25 г (3½ ст. л.) какао-порошка
- 60 г (3 ст. л.) сиропа

## *Что делать родителям*

- Слегка растопите масло, какао-порошок и сироп на

сковороде (все вместе), затем перелейте смесь в кувшин.

• Разложите: оставшиеся ингредиенты, форму для выпечки, 2 столовые ложки, миску, пергаментную бумагу.

### *А теперь все вместе!*

1. Разломите каждое печенье на 6–8 кусочков. Сложите в миску.
2. Добавьте изюм и перемешайте.
3. Полейте массу растопленной смесью и хорошенько перемешайте.
4. Двумя ложками соскребите смесь и переложите ее в форму для выпечки.
5. Равномерно распределите смесь по форме и разровняйте руками. Если вашему ребенку не нравится пачкать руки, подложите сверху пергаментную бумагу.

### *И наконец…*

Накройте торт пергаментом и поставьте в холодильник как минимум на час. Разрежьте на кусочки перед подачей.

# Печенье из теста без яиц

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Для приготовления этого печенья я использовала шоколадную стружку, но вы можете поступить по-другому: взять изюм и щепотку корицы, апельсиновую или лимонную цедру. Также можно добавить джем.

## *Что вам понадобится*

- 45 г сливочного масла
- ½ ст. л. сахарной пудры
- ½ ст. л. тростникового сахара сорта Демерара
- 1 ст. л. греческого или натурального йогурта
- 70 г (½ чашки) обычной муки
- ⅛ ч. л. питьевой соды
- 50 г (¼ чашки) шоколадной стружки

## *Что делать родителям*

• Вытащите масло из холодильника как минимум за час до готовки.

• Разогрейте духовку до 180 градусов.

• Разложите: ингредиенты, миску, ложку для перемешивания и противень.

## *А теперь все вместе!*

1. Разомните и перемешайте до получения однородной массы масло, сахар и йогурт.

2. Добавьте муку, соду и шоколадную стружку и снова перемешайте до получения однородной массы. Если масса выйдет слишком сухой, добавьте больше йогурта.

3. Слепите из теста шесть шариков.

4. Выложите шарики на противень и расплющьте их руками.

## *И наконец…*

Выпекайте 15–20 минут, до золотистой корочки, но следите, чтобы печенье оставалось мягким. Держите на противне, пока не остынет.

# Шоколадное печенье

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Это первое блюдо, которое я сделала со своими дочками, когда им было всего 13–14 месяцев. А еще его готовила со мной моя мама.

## *Что вам понадобится*

- 65 г сливочного масла
- 2 ст. л. сахара
- 65 г (½ чашки) самоподнимающейся муки
- 2 ст. л. какао-порошка

## *Что делать родителям*

• Вытащите масло из холодильника как минимум за час до готовки.

• Разогрейте духовку до 180 градусов.

• Разложите: ингредиенты, миску, ложку для перемешивания, 2 столовые ложки, стакан воды, вилку и противень.

## *А теперь все вместе!*

1. Поместите масло и сахар в миску и перемешайте до получения однородной массы.

2. Добавьте муку и какао-порошок, снова перемешайте до получения однородной массы. Не переживайте, если тесто получится слишком сухим: его можно замесить руками.

3. Возьмите кусочки смеси размером с грецкий орех и сделайте из них шарики. Положите шарики на противень.

4. Немного придавите каждый шарик вилкой. Если смесь прилипает к вилке, окуните ее в стакан с водой.

## *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 9 минут. Затем дайте остыть.

# Лимонно-йогуртовый пирог

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Связующим веществом в этом рецепте выступает йогурт, поэтому пирог можно готовить без яиц. Он отлично подходит для детей, которые любят пробовать тесто, и для тех, кто еще не умеет разбивать яйца.

## *Что вам понадобится*

- 160 г (⅔ чашки) натурального йогурта
- 125 г (1 чашка) самоподнимающейся муки
- ¼ ч. л. питьевой соды
- 60 мл (¼ чашки) растительного масла
- 75 г (⅓ чашки) сахара
- ½ лимона
- 3 ст. л. сахарной пудры (по желанию)

## *Что делать родителям*

• Разогрейте духовку до 170 градусов.

• Снимите цедру с половинки лимона и отложите ее в сторону.

• Разложите: ингредиенты, миску, мини-выжималку для лимона (если есть), миксер, форму для выпечки, лопатку и, если используете сахарную пудру, небольшую миску и столовую ложку.

### *А теперь все вместе!*

1. Насыпьте в миску муку, соду и сахар, добавьте йогурт, масло и лимонную цедру.
2. Выдавите сок из половинки лимона и добавьте в миску.
3. Взбейте ингредиенты миксером до получения однородной массы.
4. Выложите тесто в форму для выпечки и разровняйте лопаткой.

### *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 40–45 минут, пока не поднимется тесто. Можно подавать торт сразу или дождаться, когда он остынет, и добавить сахарной пудры. Смешайте пудру с 1–2 чайными ложками воды. Ложкой накапайте узор на поверхности торта, чем смешнее он получится, тем лучше.

# Тающее печенье

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Любимый рецепт печенья моей бабушки. Чтобы сделать печенье более воздушным, она добавляла еще и взбитые яйца. Но так как оно хорошо получается и без яиц, я их не использую, когда готовлю с детьми.

## *Что вам понадобится*

- 50 г сливочного масла
- 2 ст. л. сахара
- ¼ ч. л. ванильного экстракта
- 1 ч. л. воды
- 65 г (½ чашки) самоподнимающейся муки
- Пригоршня (½ чашки) кукурузных хлопьев

## *Что делать родителям*

• Достаньте масло из холодильника как минимум за час до готовки.

• Положите хлопья в пакет для заморозки.

• Разогрейте духовку до 180 градусов.

• Разложите: ингредиенты, маленькую тарелку, скалку, миску, ложку, миску с водой и противень.

## *А теперь все вместе!*

1. Придерживайте один край пакета, пока ребенок будет молотить по нему скалкой, чтобы покрошить хлопья. Пересыпьте крошки в тарелку и отставьте в сторону.

2. Смешайте в миске масло, сахар, ванильный экстракт и воду. Насыпьте муку и снова перемешайте. Если смесь вышла слишком сухой, добавьте половину столовой ложки воды.

3. Намочите руки и скатывайте шарики размером с грецкий орех.

4. Обваливайте шарики в крошке из кукурузных хлопьев и кладите на противень.

## *И наконец…*

Выпекайте в духовке 18 минут. Остужайте на противне не меньше 5 минут, прежде чем снять.

# Традиционный коржик

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

У этого классического рецепта множество вариантов и способов приготовления. Мой способ – самый веселый: у нас будет «песок», из которого нужно будет построить «замок».

## *Что вам понадобится*

• 125 г сливочного масла + еще ½ чайной ложки для смазывания
• 60 г (⅓ чашки) коричневого сахара
• 180 г (1¼ чашки) обычной муки

## *Что делать родителям*

• Достаньте масло из холодильника как минимум за час до готовки.

• Разогрейте духовку до 170 градусов.

• Разложите: ингредиенты, форму для выпечки хлеба глубиной 20 см (450 г), большую миску, столовую ложку, ложку для перемешивания и вилку.

## *А теперь все вместе!*

1. Смажьте маслом форму для выпечки. Отставьте в сторону.

2. Положите в миску масло и сахар и раздавите деревянной ложкой. Перемешайте до получения однородной массы. Добавьте муку и снова перемешайте. О внешнем виде не беспокойтесь.

3. Переложите смесь в форму для выпечки. Равномерно распределите массу и похлопайте по ней, как если бы вы строили замок из песка. Слегка проткните тесто вилкой в нескольких местах.

## *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 40 минут, до светло-коричневого цвета. Разрежьте на кусочки, пока коржик еще теплый, и, если вы следуете традиционному рецепту, посыпьте коржик сахарной пудрой. Дайте остыть, прежде чем снимать с противня.

# Капкейки с бананами и арахисовым маслом

НАЧИНАЮЩИЙ

Для моих детей пирожное не пирожное, если оно не покрыто сахарной глазурью или не посыпано чем-нибудь сверху, но если вы хотите приготовить менее вредное лакомство, то просто не добавляйте глазурь – капкейки и так получаются замечательные.

***Что вам понадобится***

• 1 спелый банан
• 2 ст. л. коричневого сахара (по желанию)
• 1 яйцо
• 50 мл молока
• 125 г (1 чашка) самоподнимающейся муки
• 70 г (⅓ чашки) арахисового масла

Для сахарной глазури

• 65 г (½ чашки) сахарной пудры
• 1 ст. л. арахисового масла
• 1–2 ст. л. молока

## *Что делать родителям*

• Разогрейте плиту до 180 градусов.

• Разложите: ингредиенты, форму для выпечки капкейков, 8 бумажных формочек, миску, миксер, ложку для перемешивания, вилку или толкушку для пюре, 2 столовые ложки.

## *А теперь все вместе!*

1. Сосчитайте формочки для пирожных и отложите их в сторону.

2. Положите в миску бананы и арахисовое масло и перемешайте их вилкой или разомните толкушкой для пюре.

3. Добавьте сахар, яйцо и молоко, взбейте все миксером.

4. Разложите смесь ложкой по формочкам так, чтобы каждая была заполнена на две трети.

## *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 15–20 минут, пока тесто не станет упругим. Если вы добавляете сахарную глазурь, сначала дайте пирожным остыть, а затем смешайте ингредиенты для глазури и полейте сверху.

# Шоколадные пирожные

НАЧИНАЮЩИЙ

Идеальный рецепт для маленьких поваров: нужно просто положить ингредиенты в одну миску и все взбить миксером. Я делаю пирожные квадратными, чтобы их легче было нарезать, но можно также придать им круглую форму.

***Что вам понадобится***

• 160 г (1¼ чашки) самоподнимающейся муки
• 4 ст. л. какао-порошка
• 90 г (⅓ чашки) сахара
• ¼ ч. л. соли
• 100 мл (⅓ чашки) молока
• 60 мл (¼ чашки) растительного масла + еще немного для смазывания
• 2 яйца
• 1 ч. л. ванильного экстракта
• 100 мл (½ чашки) воды

• 3 полные ст. л. шоколадно-ореховой пасты

## *Что делать родителям*

• Разогрейте духовку до 180 градусов.

• Разложите: ингредиенты, большую миску, ручной миксер, кисточку, квадратную форму для выпечки (20–22 см), лопатку, решетку для охлаждения выпечки, столовый нож и ложку.

## *А теперь все вместе!*

1. Кисточкой смажьте форму для выпечки растительным маслом.

1. Добавьте в миску все ингредиенты, кроме шоколадной пасты.

1. Хорошенько взбейте все ручным миксером.

1. Залейте получившуюся смесь в форму. **Делает взрослый:** выпекать в духовке в течение 25 минут, пока тесто не станет упругим. Охладить на специальной решетке.

1. Положите на охлажденный корж три полные ложки шоколадной пасты и равномерно распределить пасту. Разрежьте корж столовым ножом на маленькие пирожные-квадратики.

# Морковные маффины

НАЧИНАЮЩИЙ

Из этой простой морковной смеси можно сделать как один торт, так и несколько маффинов. Если вы захотите украсить блюдо, добавьте сверху йогурт или сливочный сыр.

***Что вам понадобится***

- 1 яйцо
- 10 мл (2 ч. л.) апельсинового сока
- 3 ст. л. растительного масла
- 3 ст. л. коричневого сахара
- 60 г (½ чашки) самоподнимающейся муки
- 1 средняя морковь
- ⅛ ч. л. корицы

По желанию добавить:

- 3 ст. л. сливочного сыра
- 1½ ст. л. натурального йогурта

### *Что делать родителям*

• Разогреть духовку до 180 градусов.

• Натереть морковь.

• Разложить: ингредиенты, миску, вилку, ложку для перемешивания, 2 столовые ложки, форму для выпечки маффинов и 6 бумажных формочек.

### *А теперь все вместе!*

1. Разбейте яйцо в миску.
2. Налейте масло и апельсиновый сок и взбейте вилкой.
3. Добавьте муку, сахар, корицу и морковь. Перемешайте до получения однородной массы.
4. Сосчитайте формочки и положите их в форму для выпечки.
5. Ложкой переложите смесь в формочки, заполняя их на две трети.

### *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 18–20 минут, пока верхушка не станет твердой и упругой. Если вы решите украсить маффины, смешайте сливочный сыр и йогурт и полейте их, когда они остынут. Если вы не хотите есть маффины сразу, не поливайте их.

# Мини-булочки

ПРОДВИНУТЫЙ

Вариация рецепта бабушки моего мужа. Она делала одну булку гигантского размера, а потом разрезала ее на части. Эта мини-версия послужит отличным угощением к чаю или просто закуской.

***Что вам понадобится***

- 35 г сливочного масла
- 130 г (1 чашка) самоподнимающейся муки
- ½ ст. л. сахара
- Крошечная щепотка соли
- 35 г (¼ чашки) смородины
- 60 мл (¼ чашки) молока
- 1 ст. л. молока для топинга

***Что делать родителям***

• Разогрейте духовку до 200 градусов.

• Разложите: ингредиенты, миску, ложку для перемешивания, форму для вырезания печенья (или стакан), кисточку, противень, выстеленный пергаментной бумагой, столовый нож и доску.

## *А теперь все вместе!*

1. Нарежьте масло кубиками. Положите его в миску и добавьте муку. Разотрите масло с мукой кончиками пальцев, чтобы получилось что-то вроде хлебных крошек.

2. Добавьте сахар, смородину, щепотку соли и перемешайте.

3. Налейте молоко и перемешайте. Месите тесто руками до получения однородной массы. Выложите тесто на доску, раскатайте руками, чтобы его толщина была примерно 1,5 см.

4. Вырежьте кружки из теста. Положите их на противень и с помощью кисточки смажьте молоком.

## *И наконец…*

Выпекайте 15 минут, до светло-коричневого цвета. Если делаете одну целую булку, запекайте на 5 минут дольше.

Butterfly

# Наш обед

Знаю по собственному опыту: накрывать на стол, балансируя на одной ноге, когда на тебе буквально висит жаждущий внимания малыш, очень трудно. Но если готовить вместе с ребенком по быстрым и легким рецептам, то можно получить куда больше удовольствия!

## ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Куриные роллы с карри Пицца с ветчиной и грибами Салат «Сокровища пиратов» Паштет из копченой скумбрии Питы с тунцом и майонезом

## НАЧИНАЮЩИЙ

Хлебные корзиночки с курицей Фриттата Брускетта с томатным соусом Самса с овощами

## ПРОДВИНУТЫЙ

Маффины с сыром и беконом
Домашние питы

# Куриные роллы с карри

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Замечательный рецепт, которым можно воспользоваться, когда осталась недоеденная курица, и который отлично демонстрирует разные вкусы: кислый (лайм), сладкий (чатни из манго), пикантный (карри).

**Схемы поведения**

- Повороты
- Перевозки
- Прятки

**Основные действия**

- Порвать
- Размазать
- Выдавить
- Завернуть
- Смешать

**При аллергии на:**

| | |
|---|---|
| **Яйца** | Используйте майонез без яиц |
| **Молочные продукты** | Используйте растительный йогурт, а также проверьте состав майонеза |
| **Глютен** | Используйте лаваш без глютена |
| **Орехи** | Проверьте этикетки |

## *Что вам понадобится*

- 120 г (1 чашка) приготовленной курицы
- 2 ст. л. греческого йогурта
- 2 ст. л. майонеза
- ¼ ч. л. карри
- 1½ ч. л. чатни из манго
- ¼ небольшого лайма
- 2 готовых тонких лаваша

## *Что делать родителям*

• Разрежьте небольшой лайм на четвертинки.

• Разложите: ингредиенты, миску, 2 столовые ложки, нож, доску и кухонную фольгу (на ваше усмотрение).

### *А теперь все вместе!*

1. Разделите курицу на маленькие кусочки и положите их в миску.
2. Добавьте йогурт, майонез, порошок карри и чатни из манго.
3. Выжмите в миску сок четвертинки лайма. Перемешайте все до получения однородной массы.
4. Выложите половину смеси на лаваш и равномерно распределите ее.
5. Заверните лаваш и разрежьте пополам ножом.

### *И наконец…*

Проделайте все то же самое со вторым лавашом. Если вы не собираетесь есть прямо сейчас, заверните блюдо в фольгу.

# Пицца с ветчиной и грибами

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Это мое любимое блюдо для готовки с детьми, куда можно положить любую начинку. В качестве основы на скорую руку допустимо использовать разные лепешки или английские булочки.

## *Что вам понадобится*

- 1 тортилья
- 1 ст. л. готового томатного соуса
- 50 г (⅓ чашки) ветчины
- 50 г (⅔ чашки) грибов
- 100 г (½ чашки) свежего сыра моцарелла
- 2 больших листа базилика (по желанию)
- 1 ст. л. оливкового масла

## *Что делать родителям*

• Разогрейте духовку до 200 градусов.
• Налейте в соусницу оливковое масло.
• Разложите: ингредиенты, противень и 2 столовые ложки.

***А теперь все вместе!***

1. Положите тортилью на противень. Намажьте всю поверхность лепешки томатным соусом, равномерно распределите ложкой.

1. Разделите ветчину и грибы на мелкие кусочки. Разбросайте по поверхности лепешки.

1. Разделите на кусочки моцареллу и листики базилика, разбросайте по поверхности лепешки.

1. Аккуратно полейте сверху оливковым маслом.

***И наконец…***

Выпекайте в духовке в течение 8 минут.

**NB.** Пиццу вкусно есть, пока она свежая, поэтому, если вы все же хотите приготовить обед заранее, лучше поставить ее в холодильник сырой и запечь непосредственно перед трапезой.

# Салат «Сокровища пиратов»

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Легкий способ познакомить детей с новыми овощами и фруктами. Моя трехлетняя дочь называет этот салат «Сокровища пиратов» и любит копаться в поисках «сокровищ», чтобы найти те кусочки, которые ей нравятся больше всего.

***Что вам понадобится***

• 3 помидора черри (рубины)
• 1 небольшая морковь (опал)
• 3 ст. л. консервированной кукурузы (золото)
• 100 г (3 пригоршни взрослого) листьев салата
• 3 ст. л. черники (сапфиры)
• 5 зеленых виноградин (изумруды)
• 50 г свежей моцареллы (лунные камни)
• 3 ст. л. сухариков (бриллианты)
• Заправка: 2 ст. л. оливкового масла, ½ ч. л. горчицы, ½ ст. л. меда, ½ ч. л. бальзамического уксуса

## *Что делать родителям*

• Почистите и порежьте морковь.

• Разложите: ингредиенты, доску, столовый нож, большую миску, 2 столовые ложки и пустую банку из-под джема с крышкой.

## *А теперь все вместе!*

1. С помощью столового ножа нарежьте помидоры на четвертинки, а виноградинки на половинки.
2. Разделите моцареллу на мелкие кусочки.
3. Положите листья салата в миску.
4. Разрешите ребенку поиграть с ингредиентами: путь он попробует все, что ему хочется, сам выберет, что и сколько класть.
5. Перемешайте салат ложкой.
6. Добавьте ингредиенты для соуса в банку из-под джема. Плотно закройте крышку и потрясите.

## *И наконец…*

Подавайте на стол, и пусть ваши пираты ищут свои сокровища!

# Паштет из копченой скумбрии

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Этот рецепт особенно понравится детям, которым по душе погружать ручки в разные смеси. Если же вашему ребенку не нравится пачкаться, дайте ему вилку.

**Схемы поведения**

- Прятки
- Изменения

**Основные действия**

- Помять
- Подавить
- Смешать
- Выдавить
- Разложить

**При аллергии на:**

| | |
|---|---|
| **Яйца** | Безопасно |
| **Молочные продукты** | Избегайте |
| **Глютен** | Безопасно |
| **Орехи** | Проверьте этикетки |

## *Что вам понадобится*

- 170 г (примерно 2 куска филе) копченой скумбрии без костей
- 4 ст. л. сливочного сыра
- 2 ст. л. сливок
- ½ ч. л. томатной пасты
- ⅛ ч. л. паприки
- ¼ небольшого лимона

## *Что делать родителям*

• Порежьте лимон на четвертинки или даже восьмые части, если лимон большой.

• Проверьте, нет ли в рыбе костей.

• Разложите: ингредиенты, миску, 2 столовые ложки, вилку и кастрюлю или другой контейнер с крышкой.

### *Вариант*

• Можно приготовить паштет из консервированного лосося.

### *А теперь все вместе!*

1. Очистите скумбрию и выбросите все отходы. Положите рыбу в миску.

2. Подавите рыбу руками, пока она не превратится в мягкую кашицу.

3. Добавьте сливочный сыр, сливки, томатную пасту и паприку.

4. Выжмите сок четвертинки лимона в миску. Перемешайте до получения однородной массы.

5. Ложкой переложите смесь в контейнер.

### *И наконец…*

Даже если вы покупали рыбу без костей и проверили ее еще раз перед готовкой, все равно убедитесь, что костей нет, перед тем как мазать паштет на тост или крекеры. Если вы не съедите весь паштет сразу, накройте его крышкой и поставьте в холодильник.

# Питы с тунцом и майонезом

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Любимое обеденное блюдо в нашей семье. Приготовьте питы заранее, а затем разогрейте их перед едой. Кстати, эти лепешки можно есть и холодными: они хороши и в качестве закуски для пикника.

## *Что вам понадобится*

- 200 г (1 чашка) консервированного тунца
- 3 ст. л. майонеза
- 3 ст. л. консервированной кукурузы
- 70 г (⅔ чашки) сыра чеддер
- 4 половинки питы

## *Что делать родителям*

- Откройте банки с тунцом и кукурузой и слейте жидкость.

• Натрите сыр чеддер, а если у вас есть терка с ручкой, пусть это сделает ребенок.

• Разогрейте духовку до 180 градусов.

• Разложите: ингредиенты, миску, 2 столовые ложки, вилку и противень.

## *А теперь все вместе!*

1. Переложите рыбу в миску.

2. Наложите майонез в миску и перемешайте с тунцом руками или вилкой.

3. Добавьте кукурузу и снова перемешайте.

4. Руками или двумя ложками положите смесь в каждую половинку питы.

5. Наберите пригоршню тертого сыра и тоже положите в каждую половинку питы.

6. Поместите питы на противень.

## *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 5 минут. Есть можно сразу.

# Хлебные корзиночки с курицей

НАЧИНАЮЩИЙ

Эти маленькие корзиночки великолепны как с виду, так и на вкус. Их можно подавать на обед с салатом, но блюдо также отлично подойдет и для семейного торжества.

## *Что вам понадобится*

- 1 ст. л. оливкового масла
- 4 кусочка хлеба
- 90 г (¾ чашки) приготовленной курицы
- 3 ст. л. майонеза
- ½ ч. л. эстрагона/петрушки
- 1 ч. л. горчицы
- Щепотка паприки

## *Что делать родителям*

• Порежьте эстрагон или петрушку (или возьмите сушеные травы).

• Разогрейте духовку до 180 градусов.

• Разложите: ингредиенты, форму для выпечки капкейков, скалку, кисточку, форму для вырезания печенья диаметром 68 мм, миску, столовую ложку, 2 чайные ложки и решетку для охлаждения выпечки.

## *А теперь все вместе!*

1. Вырежьте 8 кружков из хлеба с помощью формы для печенья. Разминайте их, пока не станут плоскими. Кисточкой намажьте каждый кружочек маслом.

2. Положите кружочки в форму для выпечки и придавите, чтобы получились корзиночки. **Делает взрослый:** запеките корзиночки в духовке в течение 10 минут, до светло-коричневого цвета, пока они не станут хрустящими.

3. Пока хлебные корзиночки остывают, разделите куриное мясо на кусочки.

4. Положите курицу, майонез, зелень, горчицу и щепотку паприки в миску и перемешайте. Когда корзиночки остынут, наложите в них смесь ложкой.

## *И наконец…*

Подавайте в течение часа, иначе корзиночки пропитаются слишком сильно.

# Фриттата

НАЧИНАЮЩИЙ

Фриттата – отличный вариант, когда нужно использовать лишние овощи, особенно картошку. Я обычно беру все, что осталось со вчерашнего ужина.

## *Что вам понадобится*

• 1 ст. л. оливкового масла
• 200 г (1½ чашки) смеси из любых овощей по вашему выбору (отварная картошка, брокколи, кабачки, горох, перец, отварная морковь)
• 4 яйца
• 120 мл (½ чашки) молока
• 70 г (⅔ чашки) натертого сыра чеддер

## *Что делать родителям*

• Натрите сыр чеддер.

• Разогрейте духовку до 180 градусов.

• Разложите: ингредиенты, посуду для духовки или сковородку, кисточку, вилку, большую миску, доску и столовый нож.

## *А теперь все вместе!*

1. При помощи кисточки смажьте маслом посуду для духовки.

1. Разбейте яйца в миску. Добавьте молоко и взбейте все вместе вилкой.

1. Порежьте овощи ножом или разделите их на кусочки руками. Добавьте в миску.

1. Добавьте натертый сыр и перемешайте все вместе вилкой.

1. Налейте смесь в посуду для духовки.

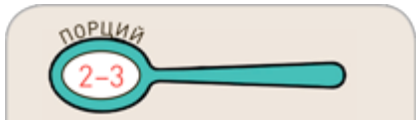
## *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 30–35 минут, до золотистой корочки.

# Брускетта с томатным соусом

НАЧИНАЮЩИЙ

Если ваш ребенок еще не может пользоваться ножом, приготовьте соус сами, а малышу позвольте дополнить блюдо соусом и украсить базиликом.



**Схемы поведения**

- Соединение
- Прятки
- Перевозки

**Основные действия**

- Порубить
- Намазать
- Нарезать
- Собрать

**При аллергии на:**

| | |
|---|---|
| **Яйца** | Безопасно |
| **Молочные продукты** | Безопасно |
| **Глютен** | Используйте чиабатту без глютена |
| **Орехи** | Проверьте этикетки |

***Что вам понадобится***

Для томатного соуса:
- 8 помидоров черри
- Перья зеленого лука
- ¼ небольшого или ⅛ крупного лайма

Для брускетты:
- ½ чиабатты
- 1–2 ст. л. оливкового масла
- Базилик (по желанию)

***Что делать родителям***

• Нарежьте и поджарьте чиабатту.

• Разложите: ингредиенты, столовый (безопасный для детей) нож, миску для измельчения, безопасные ножницы, еще одну миску, столовую ложку и кисточку.

***А теперь все вместе!***

Томатный соус:

1. Разрежьте помидоры ножом на 8 кусочков и положите в миску.

1. Нарежьте зеленый лук ножницами на мелкие кусочки и покрошите в миску.

1. Выжмите сок из четвертинки лайма и перемешайте.

Брускетта:

1. Намажьте оливковым маслом каждый тост.

1. Ложкой налейте соус на каждый ломтик.

1. Разорвите листочки базилика на мелкие кусочки и посыпьте сверху.

# Самса с овощами

НАЧИНАЮЩИЙ

Это блюдо потребует немного больше действий со стороны родителей, чем обычно, но, обещаю, вы повеселитесь, когда будете его готовить; кроме того, это отличный повод использовать недоеденные овощи. Можно пустить в ход все, что найдете в холодильнике.

***Что вам понадобится***

- 35 г (1 шт.) вареной картошки
- 35 г (1 шт.) вареной моркови
- 25 г (2 ст. л.) вареной стручковой фасоли
- ½ небольшой луковицы
- ½ ч. л. сливочного масла
- ½ ч. л. специй гарам масала
- 25 г (3 ст. л.) замороженного гороха
- 8 листов слоеного теста длиной 24 см
- 4 ст. л. растительного масла

### *Что делать родителям*

• Аккуратно нарежьте лук, растопите чайную ложку масла на среднем огне. Перед тем как снимать с плиты, добавьте специи гарам масала и размешайте.

• Разогрейте духовку до 180 градусов.

• Разложите: ингредиенты, доску, столовый нож, миску, столовую ложку, кисточку и противень.

### *А теперь все вместе!*

1. Мелко порежьте овощи. Добавьте замороженный горох и вареный или жареный лук. Хорошо перемешайте.

2. Расстелите слоеное тесто, намажьте маслом и растяните так, чтобы квадрат превратился в прямоугольник. Положите полную ложку смеси в правый нижний угол.

3. Заверните левый нижний угол к правой стороне, потом заверните правый угол к верхнему правому углу. Продолжайте складывать, пока у вас не получится треугольный конверт.

4. Смажьте конверт маслом и положите на противень.

### *И наконец…*

Выпекайте 15–20 минут, до золотистой хрустящей корочки. Подавайте с чатни из манго.

# Маффины с сыром и беконом

ПРОДВИНУТЫЙ

Вкуснейшие несладкие маффины на завтрак, обед или для пикника. Взрослым удобнее делать их побольше, но детям как раз подойдут формочки для капкейков.

## *Что вам понадобится*

- 2 ломтика бекона
- 125 г (1 чашка) самоподнимающейся муки
- 75 г (¾ чашки) сыра чеддер
- 1 небольшое яйцо
- 50 мл (3 ст. л.) молока
- 50 мл (3 ст. л.) оливкового масла
- 50 мл (3 ст. л.) консервированного грибного супа-пюре

## *Что делать родителям*

• Поджарьте и остудите бекон.
• Натрите на терке сыр чеддер.
• Разогрейте духовку до 190 градусов.
• Разложите: ингредиенты, форму для выпечки капкейков, 9 формочек для капкейков, миску, ложку для перемешивания, 2 столовые ложки и вилку.

## *А теперь все вместе!*

1. Сосчитайте формочки для капкейков, положите их в форму для выпечки и отставьте ее в сторону.
2. Разбейте яйцо в миску. Добавьте молоко, оливковое масло и грибной суп-пюре. Взбейте вилкой, пока масса не станет однородной.
3. Разделите поджаренные ломтики бекона на маленькие кусочки и добавьте в миску.
4. Добавьте муку и тертый сыр. Перемешивайте до получения однородной массы.
5. Переложите смесь в формочки, заполняя их на две трети.

## *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 20 минут, пока масса не станет упругой.

# Домашние питы

ПРОДВИНУТЫЙ

Чтобы получить воздушные питы, нужно потратить некоторое время: потребуется замесить тесто и дать ему настояться. Этот рецепт позволяет приготовить практически идеальные лепешки за более короткий срок.

## *Что вам понадобится*

• 135 г (1 чашка) цельнозерновой или белой хлебопекарной муки + еще немного для посыпки
• 1 ч. л. сухих дрожжей
• ¼ ч. л. соли
• 80 мл (⅓ чашки) воды
• 1 ч. л. оливкового масла

## *Что делать родителям*

• Разогрейте духовку до 240 градусов.

• Разложите: ингредиенты, миску, ложку для перемешивания, доску, нож и скалку.

***А теперь все вместе!***

1. Добавьте муку, дрожжи, соль, воду и масло в миску и перемешайте.

2. Руками замесите тесто до получения одного цельного куска.

3. Положите тесто на доску. Пусть ребенок бьет и мнет его до тех пор, пока оно не станет мягким и гладким. Переложите тесто в миску, накройте полотенцем и оставьте как минимум на 10 минут.

4. Разрежьте тесто на четвертинки.

5. Посыпьте доску мукой и раскатайте каждую лепешку скалкой.

***И наконец…***

Положите каждую лепешку прямо на решетку духовки и выпекайте в течение 2 минут. Переверните лепешки щипцами на другую сторону и выпекайте еще 2 минуты. Если вы не собираетесь есть все сразу, положите питы в пакет для заморозки и плотно закройте его, чтобы лепешки остались мягкими.

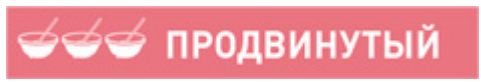
# Семейный ужин

Как приятно в конце дня сесть всей семьей за стол и вместе насладиться домашней едой – особенно если это все приготовил ваш ребенок!

## *Основные блюда*

Запеченные рыбные конвертики Каннеллони с лососем и помидорами Кускус с сардинами и овощами Запеченная паста с сосисками Пирог с овощами

Пирожки из лосося Лодочки из фаршированного перца Овощная корма Лепешки наан




Пирог с курицей и ветчиной Пирог с горохом и ветчиной: рецепт теста

Пирог с горохом и ветчиной: начинка

## *Сладкие блюда*

Мороженое из йогурта Фруктовый фул Фруктовый салат «Радуга» Фруктовый йогурт

НАЧИНАЮЩИЙ

Яблочный пирог Пудинг из круассанов «Фруктовая путаница» Малиновый чизкейк

ПРОДВИНУТЫЙ

Ежевично-яблочный крамбл Пирог с заварным кремом: рецепт теста

НАЧИНАЮЩИЙ

Пирог с заварным кремом: начинка

# Запеченные рыбные конвертики

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

У этого блюда есть определенный набор ингредиентов, но я часто позволяю детям самим выбирать, какие именно овощи класть в конвертики.

## *Что вам понадобится*

- 4 кусочка рыбного филе
- 8 помидоров черри
- 4 зубчика чеснока
- 4 пригоршни листьев шпината
- 4 ст. л. оливкового масла
- 4 больших листа базилика

## *Что делать родителям*

• Разогрейте духовку до 180 градусов.

• Сварите картошку. Высушите и остудите.

• Разложите: ингредиенты, доску, столовый или детский нож, противень и 4 листа фольги.

### *А теперь все вместе!*

1. Положите по кусочку рыбного филе в середину каждого листа фольги. Добавьте шпинат и базилик.

3. Разрежьте помидоры пополам и положите по 4 половинки на каждый кусочек филе. Порежьте чеснок и добавьте к филе.

5. Возьмите лист фольги с двух сторон и соедините стороны вместе, сделав «лодочку». В каждый лист добавьте по столовой ложке оливкового масла.

6. Заверните каждый конвертик. Положите их на противень.

### *И наконец…*

Выпекайте 20 минут, если вы готовите филе лосося или трески среднего размера (на 5 минут меньше, если кусочки филе маленькие или это более нежная рыба, и немного дольше, если кусочки крупные).

# Каннеллони с лососем и помидорами

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Дети могут фаршировать каннеллони при помощи чайных ложек, но лучше всего делать это пальцами – рецепт больше всего понравится тем, кто любит извозиться в еде при готовке.

## *Что вам понадобится*

- 120 г (⅔ чашки) замороженного нарезанного шпината
- 6 ст. л. рикотты или сливочного сыра
- 170 г лосося без костей (свежего или консервированного)
- 10 трубочек каннеллони
- 240 мл (1 чашка) мякоти помидоров в собственном соку
- 120 мл (½ чашки) сливок

## *Что делать родителям*

• Разогрейте духовку до 190 градусов.

• Оставьте шпинат размораживаться как минимум на час.

• Откройте банку с лососем и слейте жидкость. Порежьте рыбу на мелкие кусочки.

• Разложите: ингредиенты, миску, ложку для перемешивания, посуду для духовки и фольгу.

## *А теперь все вместе!*

1. Положите шпинат, рикотту и лосось в миску и перемешайте.

2. Пальцами нафаршируйте трубочки каннеллони смесью из лосося.

3. Выложите наполненные трубочки на противень.

4. Налейте в миску мякоть помидоров и сливки, а затем перемешайте.

5. Налейте помидоры со сливками в трубочки.

6. Накройте посуду фольгой.

## *И наконец…*

Выпекайте в течение 5 минут, затем снимите фольгу и выпекайте еще 15 минут.

# Кускус с сардинами и овощами

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Я обожаю сардины, не в последнюю очередь за то, что они содержат полезный рыбий жир. Однако вы можете приготовить и вегетарианский вариант.

**Схемы поведения**

- Соединение
- Повороты
- Перевозки

**Основные действия**

- Размять
- Собрать
- Смешать

**При аллергии на:**

| | |
|---|---|
| **Яйца** | Безопасно |
| **Молочные продукты** | Безопасно |
| **Глютен** | Используйте киноа или рис вместо кускуса |
| **Орехи** | Проверьте этикетки |

***Что вам понадобится***

• 150 г (¾ чашки) кускуса
• 95 г консервированных сардин без костей в оливковом масле
• 5 ст. л. консервированной кукурузы
• 1–2 жареных красных перца (можно купить консервированный перец)
• 50 г (⅓ чашки) изюма
• 50 г (примерно 14 шт.) стручковой фасоли

### *Что делать родителям*

• Насыпьте кускус в теплостойкую миску и налейте только что вскипяченную воду так, чтобы она покрыла крупу. Оставьте на 6 минут.

• Отварите фасоль в кипящей воде (10 минут) или используйте уже готовую.

• Откройте банку сардин, но не сливайте масло.

• Разложите: ингредиенты и вилку.

### *А теперь все вместе!*

1. Перемешайте и разомните кускус вилкой.
2. Выложите сардины вместе с маслом на кускус и перемешайте.
3. Пальцами разделите фасоль на мелкие кусочки и положите в миску.
4. Разделите на кусочки перец и положите в миску.
5. Добавьте кукурузу и изюм. Хорошенько все перемешайте.

### *И наконец…*

Подавайте на стол!

**NB.** Если не хотите использовать сардины, добавьте 1 ст. л. оливкового масла и сок лимона.

# Запеченная паста с сосисками

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Это очень полезный рецепт, если у вас, как и у меня, часто остается лишняя паста. Готовить можно, используя любые сочетания готового мяса и овощей.

***Что вам понадобится***

• 450 г (4 чашки) приготовленной пасты, например, фузилли или пенне (225 г – 3 чашки сухой пасты)
• 3 готовые сосиски
• 1 жареный перец (можно купить консервированный)
• 250 г (1 чашка) готового томатного соуса
• 150 г (1½ чашки) сыра чеддер

***Что делать родителям***

• Натрите сыр чеддер или поручите это ребенку, если у вас есть терка с ручкой.

• Разогрейте духовку до 220 градусов.

• Разложите: ингредиенты, посуду для духовки, 2 столовые ложки, миску, столовый нож и доску.

### *А теперь все вместе!*

1. Разделите перец на кусочки и положите в миску.
2. Порежьте сосиски на кусочки и положите в миску.
3. Добавьте пасту.
4. Ложкой добавьте томатный соус и перемешайте.
5. Переложите смесь в посуду для духовки.
6. Посыпьте сверху тертым сыром.

### *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 15–20 минут, пока не расплавится сыр.

# Пирог с овощами

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Попросите ребенка нарисовать смешную картинку на пироге, а затем запеките! Как и в пиццу, сюда можно положить все что угодно. Мне нравится предлагать детям все продукты, что есть, чтобы они выбирали ингредиенты самостоятельно.

## *Что вам понадобится*

• 1 лист (примерно 220 г) готового теста
• 4 ст. л. готового томатного соуса
• 4 ст. л. замороженного шпината
• 2 жареных красных перца в масле (можно купить консервированный перец)
• 200 г свежей моцареллы
• 4 больших листа базилика (по желанию)

## *Что делать родителям*

• Разогрейте духовку до 190 градусов.

• Вытащите шпинат из морозилки как минимум за час до готовки.

• Разложите: ингредиенты, противень, нож, миску, ложку для перемешивания и кисточку.

### *А теперь все вместе!*

1. Выложите тесто на противень и столовым ножом прочертите «рамку» примерно в 2 см от края.
2. Добавьте в миску томатный соус и шпинат и перемешайте.
3. Распределите смесь ложкой по тесту, стараясь не выходить за «рамку».
4. Разделите на кусочки перец, моцареллу и базилик. Выложите на тесте так, чтобы получился рисунок.
5. Кисточкой нанесите масло из банки с перцем по краям за «рамкой».

### *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 30 минут.

# Пирожки из лосося

НАЧИНАЮЩИЙ

Легкий и вкусный рецепт, одно из любимых блюд в нашей семье. Если вашим детям не понравится месить рыбу руками, используйте консервированный лосось без костей и разомните его вилкой.

## *Что вам понадобится*

- 340 г лосося без кожи и костей
- Перья зеленого лука
- 50 г (1 чашка) панировочных сухарей
- 1 ст. л. сладкого соуса чили
- 1 ст. л. петрушки
- 2 ст. л. обычной муки

## *Что делать родителям*

• Нарежьте петрушку.

• Разложите: ингредиенты, миску, ложку для перемешивания, безопасные ножницы для детей, тарелку или доску.

## *А теперь все вместе!*

1. Положите лосось в миску и разомните руками.

2. Измельчите зеленый лук безопасными ножницами и положите в миску.

3. Добавьте панировочные сухари, сладкий соус чили и петрушку. Перемешайте.

4. Руками слепите пирожки и выложите на тарелку или доску.

5. Обсыпьте с обеих сторон мукой.

## *И наконец…*

Оставьте пирожки в холодильнике как минимум на 20 минут, чтобы они не развалились при жарке. Затем аккуратно обжарьте в масле, примерно по 3 минуты с каждой стороны.

# Лодочки из фаршированного перца

НАЧИНАЮЩИЙ

Мои дети притворяются акулами, откусывая огромные аппетитные куски от маленьких «лодок». Для «парусов» можно также использовать чипсы из питы.

**Схемы поведения**

- Укладывание
- Перевозки

**Основные действия**

- Почистить
- Перемешать
- Размять
- Наполнить

**При аллергии на:**

| | |
|---|---|
| **Яйца** | Безопасно |
| **Молочные продукты** | Замените сыр и сливки на 2 ст. л. растительного спреда |
| **Глютен** | Безопасно |
| **Орехи** | Проверьте этикетки |

## *Что вам понадобится*

- 2 большие запеченные картофелины
- 3 ст. л. сметаны
- 70 г (⅔ чашки) сыра чеддер
- 1 ч. л. петрушки
- 3 болгарских перца
- Щепотка паприки

## *Что делать родителям*

• Выпекать картошку в течение часа при температуре 200 градусов. Разрезать на половинки и остудить.

• Снова разогреть духовку до 200 градусов.

• Нарезать петрушку ножом или детскими ножницами.

• Разрезать перцы продольно пополам.

• Разложить: ингредиенты, миску, толкушку для пюре, столовую ложку, вилку, нож (лучше детский), противень и миску с водой.

### *А теперь все вместе!*

1. Удалите семечки и внутренности из половинок перца.
2. Помойте перец в миске с водой, убедитесь, что внутри больше нет семечек. Положите на противень.
3. Ложкой вытащите картофельную мякоть и разомните в миске.
4. Добавьте сметану, сыр и петрушку в миску и перемешайте.
5. Нафаршируйте каждую половинку перца картофельной смесью.
6. Сверху посыпьте паприкой.

### *И наконец…*

Выпекайте в течение 25 минут. Сделайте «паруса» из зубочисток и ломтиков ветчины, листьев салата или любой зелени. А еще можно завернуть «лодочки» в фольгу и запекать на гриле или на мангале.

# Овощная корма

НАЧИНАЮЩИЙ

Детям никогда не рано пробовать необычные вкусы, например, мягкое неострое карри. Это обязательно повлияет на то, как малыши будут относиться к еде в будущем: они станут охотнее знакомиться со всем новым.

***Что вам понадобится***

• 400 мл кокосового молока
• 2 ст. л. пасты корма
• 400 г (4 шт.) картофеля (или 200 г обычного картофеля и 200 г батата)
• 150 г (1¼ чашки) замороженного гороха
• 1 большой кабачок (или 2 маленьких)
• 1½ ст. л. калинджи
• Пригоршня свежего кориандра (по желанию)

### *Что делать родителям*

• Разогреть духовку до 180 градусов.

• Почистить и отварить картофель; если есть, использовать остатки.

• Разложить: ингредиенты, миску, вилку, нож, доску и посуду для духовки.

### *А теперь все вместе!*

1. Налейте кокосовое молоко в миску.
2. Добавьте пасту корма и размешайте вилкой.
3. Разрежьте картофель и кабачки на кусочки, которые помещаются в рот, и положите в миску.
4. Добавьте горох и калинджи. Перемешайте.
5. Если используете кориандр, порвите листики и посыпьте сверху.

### *И наконец…*

Выпекайте корму в духовке в течение 25 минут. Подавайте с рисом или лепешками наан, которые прекрасно подходят к соусу карри.

# Лепешки наан

ПРОДВИНУТЫЙ

Это, пожалуй, самый простой и быстрый рецепт хлеба, поэтому он идеально подходит для готовки с ребенком. Лепешки отлично сочетаются с карри.

## *Что вам понадобится*

- 250 г (2 чашки) обычной муки + немного еще для посыпки
- ½ ч. л. соли
- ½ ч. л. питьевой соды
- 180 г (⅔ чашки) греческого йогурта
- ½ ч. л. растительного масла

## *Что делать родителям*

- Разложите: ингредиенты, миску, ложку для перемешивания,

доску, нож, противень, кисточку и скалку (по желанию).

### *Вариант*

• Если хотите добавить вкуса, посыпьте лепешки чем-нибудь сверху, например, семечками.

### *А теперь все вместе!*

1. Положите в миску муку, соль, соду, йогурт и перемешайте.

2. Месите тесто руками до тех пор, пока не получите цельный шарик.

3. Посыпьте доску мукой и мните, бейте и бросайте тесто до тех пор, пока оно не станет мягким.

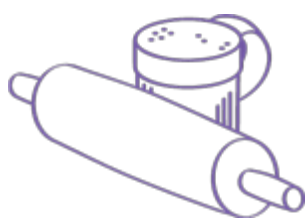
4. Разрежьте тесто на четвертинки при помощи ножа.

5. Руками или скалкой раскатайте каждую часть до плоского овала.

6. Кисточкой или руками нанесите масло на противень. Положите лепешки на противень.

### *И наконец…*

Поместите противень на гриль и запекайте 1–2 минуты с каждой стороны, пока лепешки не станут светло-коричневого цвета и не приподнимутся.



# Пирог с курицей и ветчиной

ПРОДВИНУТЫЙ

Я люблю этот рецепт за то, что он помогает избавиться от остатков курицы и ветчины. Если ваш ребенок слишком мал, чтобы самостоятельно пользоваться скалкой, возьмите готовое, уже раскатанное тесто.

***Что вам понадобится***

- 200 г (1½ чашки) приготовленной курицы
- 150 г (1 чашка) ветчины
- 100 г (1 чашка) грибов
- 200 мл (¾ чашки) куриного крем-супа (консервированного)
- 1 ст. л. петрушки
- 230 г слоеного теста
- Мука для посыпки
- 1 яйцо

### *Что делать родителям*

• Мелко нарежьте петрушку.

• Разогрейте духовку до 210 градусов.

• Разложите: ингредиенты, большую форму для пирога, большую миску, ложку для перемешивания, столовую ложку, чайную ложку, вилку, скалку, доску, кисточку, разные формы для вырезания печений (если хотите) и небольшую миску.

### *А теперь все вместе!*

1. Разделите на мелкие кусочки куриное мясо, ветчину и грибы, положите в большую миску. Налейте туда крем-суп и насыпьте петрушки. Перемешайте, затем переложите смесь на блюдо для пирога и отставьте в сторону.

2. Посыпьте доску и скалку мукой. Раскатайте тесто так, чтобы оно было круглой формы и чтобы им можно было полностью накрыть форму для пирога.

3. Поместите тесто поверх куриной смеси. Аккуратно расправьте и прижмите по краям. Оторвите лишние куски теста и сделайте из них смешные фигурки с помощью формочек для печенья. Украсьте ими пирог.

4. Взбейте вилкой яйцо в маленькой миске. Кисточкой намажьте пирог яйцом.

### *И наконец…*

Выпекайте в течение 25 минут до золотистой корочки.

# Пирог с горохом и ветчиной: рецепт теста

ПРОДВИНУТЫЙ

Это очень простой рецепт теста, который можно использовать практически везде. Я разделила этот рецепт на две части.

## *Что вам понадобится*

- 140 г (1 чашка) обычной муки + немного для посыпки
- Небольшая щепотка соли
- 65 г несоленого сливочного масла
- 35 мл воды

## *Что делать родителям*

- Разогреть духовку до 200 градусов.
- Разложить: ингредиенты, миску, доску или мат для

раскатывания, скалку, фольгу, форму для пирога (диаметром 18 см), нож, разделочную доску и вилку.

### *Совет*

Мне кажется, что это блюдо легче готовить в два приема. Когда тесто готово, не запекайте его сразу, оберните в пищевую пленку и положите в холодильник (хранить можно до двух дней). Также его можно заморозить. Только не забудьте вовремя его использовать!

### *А теперь все вместе!*

1. Порежьте масло на сантиметровые кубики. Положите в миску муку, соль и кубики масла. Втирайте масло в муку кончиками пальцев, пока смесь не станет похожа на хлебные крошки.

2. Сбрызните смесь водой и месите руками, пока у вас не получится шарик теста. Посыпьте доску и скалку мукой. Раскатайте тесто до круга толщиной приблизительно 3 см.

3. Поместите тесто в форму для пирога. Слегка придавите по бокам, но пусть тесто немного выпирает сверху. Не убирайте излишки.

4. Вилкой сделайте в тесте несколько отверстий. Скатайте 4 кусочка фольги в большие шарики и положите на тесто.

### *И наконец…*

Выпекайте в течение 15 минут. Перед тем как класть начинку, дайте пирогу остыть.

# Пирог с горохом и ветчиной: начинка

НАЧИНАЮЩИЙ

Начинку для этого пирога может приготовить практически любой ребенок. Так что, если ваш малыш не сумеет сделать тесто, возьмите первую часть на себя или купите готовое.

## *Что вам понадобится*

- Готовая основа для пирога диаметром 18 см (см. часть 1)
- 3 яйца
- 120 мл (½ чашки) сливок
- 120 г (¾ чашки) замороженного гороха
- 60 г (⅔ чашки) тертого сыра чеддер
- 60 г (½ чашки) ветчины

## *Что делать родителям*

• Разогрейте духовку до 190 градусов.
• Натрите сыр чеддер.
• Разложите: ингредиенты, миску и вилку.

### *А теперь все вместе!*

1. Разбейте яйца в большую миску, взбейте вилкой.
2. Разделите ветчину на маленькие кусочки и положите в миску.
3. Добавьте сливки, горох и сыр. Хорошо перемешайте вилкой.
4. Налейте смесь в основу из теста.

### *И наконец…*

Немного подержите пирог на воздухе и выпекайте в духовке в течение 40–45 минут до готовности. Обрежьте излишки теста вокруг формы острым ножом.

# Мороженое из йогурта

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Отменное мороженое, которое очень легко приготовить, используя остатки помятых фруктов. Комбинируя разные фрукты и йогурты, можно получить мороженое самых разных цветов и вкусовых комбинаций.

## *Что вам понадобится*

- 6 ягод малины
- 125 г (½ чашки) греческого или натурального йогурта
- 125 г (½ чашки) малинового или клубничного йогурта
- ½ ч. л. ванильного экстракта
- 50 мл (4 ст. л.) сливок

## *Что делать родителям*

- Разложите: ингредиенты, 6 формочек для мороженого,

миску, ложку для перемешивания, толкушку для пюре (или вилку) и 2 столовые ложки.

***А теперь все вместе!***

1. Разомните ягоды малины вилкой или толкушкой для пюре.
2. Добавьте греческий йогурт, йогурт со вкусом ягод, ванильный экстракт и сливки. Перемешайте.
3. Соскребите и переложите ложкой смесь в формочки для мороженого.

***И наконец…***

Поставьте в морозилку как минимум на 2 часа.

# Фруктовый фул

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Моя мама готовила такое блюдо почти каждую неделю, используя сезонные ягоды: сливы, крыжовник и черную смородину. Нам нравилось, что он всегда получается разного цвета.

***Что вам понадобится***

• 400 г ягод, например, слив, крыжовника, черной смородины или разных ягод вместе
• 125 г (½ чашки) греческого или натурального йогурта
• 125 г (½ чашки) готового заварного крема

***Что делать родителям***

• Слегка отварите ягоды в 4 ст. л. воды, пока они не станут мягкими. Остудите.

• Разложите ингредиенты, сито, столовую ложку, ложку для перемешивания и миску.

### *А теперь все вместе!*

1. Положите сито поверх миски. Положите ягоды в сито.
2. Столовой ложкой разомните ягоды в сите. Если используете фрукты или ягоды с косточками, вытащите косточки.
3. Когда вся мякоть просочится через сито, соскребите остатки с сита и тоже положите в миску.
4. Положите сверху йогурт и перемешайте.
5. Добавьте заварной крем и перемешайте еще раз.

### *И наконец…*

Накройте и поставьте в холодильник как минимум на час. Подавайте как есть или со сливками.

# Фруктовый салат «Радуга»

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Быстрый и простой десерт, который можно готовить с целой толпой детей, например, на занятии в детском садике или на празднике.

**Схемы поведения**

- Соединение
- Укладывание
- Перевозки

**Основные действия**

- Посчитать
- Собрать
- Порезать
- Украсить

**При аллергии на:**

| | |
|---|---|
| **Яйца** | Безопасно |
| **Молочные продукты** | Используйте растительные сливки и пластиковый стаканчик вместо рожка для мороженого |
| **Глютен** | Используйте рожки без глютена |
| **Орехи** | Проверьте этикетки |

***Что вам понадобится***

- 1 стаканчик или вафельный рожок для мороженого
- 2 ягоды черники
- 1 зеленая виноградина
- ¼ банана
- 1 апельсин (легко чистящийся)
- 1 ягода клубники
- Баллон сливок
- Посыпка

## *Что делать родителям*

• Отделить клубнику от хвостика.
• Разложите: ингредиенты, доску и безопасный нож.

## *А теперь все вместе!*

1. Положите чернику в стаканчик для мороженого.
2. Разрежьте виноградину на две половинки и положите в стаканчик.
3. Тонко нарежьте банан и положите в стаканчик.
4. Почистите апельсин и положите в стаканчик 2 дольки.
5. Разрежьте клубнику на четвертинки и положите в стаканчик.
6. Украсьте сливками и посыпкой.

## *И наконец…*

Подавайте с чайной ложечкой.

# Фруктовый йогурт

ПРОЩЕ ПРОСТОГО

Этот десерт/закуску можно быстро приготовить прямо перед едой. Если вы все же решите приготовить заранее, то посыпайте печеньем уже непосредственно перед употреблением.

**Схемы поведения**

- Укладывание
- Прятки
- Повороты

**Основные действия**

- Порезать
- Перемешать
- Посчитать
- Покрошить

**При аллергии на:**

| | |
|---|---|
| **Яйца** | Безопасно |
| **Молочные продукты** | Изучите этикетку печенья + используйте растительный йогурт |
| **Глютен** | Используйте печенье без глютена |
| **Орехи** | Проверьте этикетки |

## *Что вам понадобится*

• 1 банан
• 30 ягод черники
• 3 печенья
• 250 г (1 чашка – 240 мл) натурального или греческого йогурта

## *Что делать родителям*

• Разложите: ингредиенты, 4 маленькие пластиковые

чашечки, 2 столовые ложки, миску, маленькую миску, столовый нож и разделочную доску.

## *А теперь все вместе!*

1. Порежьте банан на кусочки столовым ножом, положите в миску.
2. Добавьте чернику.
3. Добавьте в миску йогурт и перемешайте.
4. Разложите смесь по пластиковым чашечкам.
5. Разломите печенье пальцами и сложите в маленькую миску, чтобы получились маленькие кусочки или крупная крошка.

## *И наконец…*

Посыпьте содержимое каждой чашечки крошкой печенья и подавайте на стол.

# Яблочный пирог

НАЧИНАЮЩИЙ

Этот пирог готовить легче, чем яблочный крамбл. Лучше всего подавать его теплым, со сливками, заварным кремом или мороженым. Но можно есть и холодным.

**Схемы поведения**

- Прятки
- Соединение
- Повороты

**Основные действия**

- Натереть
- Соединить
- Перемешать
- Укладывание

**При аллергии на:**

| | |
|---|---|
| **Яйца** | Избегайте |
| **Молочные продукты** | Используйте растительный спред |
| **Глютен** | Используйте муку без глютена |
| **Орехи** | Проверьте этикетки |

## *Что вам понадобится*

- 2 яблока
- ½ ч. л. масла для смазки
- 125 г сливочного масла
- 125 г (⅔ чашки) сахара
- 125 г (1 чашка) самоподнимающейся муки
- 2 яйца

## *Что делать родителям*

• Почистите и нарежьте яблоки на ломтики. Если вы не собираетесь использовать их немедленно, полейте соком лимона, чтобы они не потемнели.

• Достаньте масло из холодильника как минимум за час до готовки.

• Разогрейте духовку до 180 градусов.

• Разложите: ингредиенты, форму для пирога диаметром 18 см, миску, ложку для перемешивания и две столовые ложки.

### *А теперь все вместе!*

1. Размажьте по дну формы для пирога половину чайной ложки масла.
2. Выложите по дну кусочки яблок. Отставьте в сторону.
3. Положите в миску масло и сахар, раздавите и перемешайте до получения однородной смеси.
4. Добавьте в миску яйца и перемешайте.
5. Добавьте в миску муку и мешайте до получения однородной массы.
6. Двумя ложками соскребите и выложите смесь на яблоки, а затем распределите.

### *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 30 минут, до появления золотистой корочки и упругости. Выложите на тарелку так, чтобы яблоки были сверху.

# Пудинг из круассанов

НАЧИНАЮЩИЙ

Возможно, самый простой в мире рецепт десерта. Я люблю делать пудинг с клубникой, но можно использовать любые ягоды и фрукты (кроме бананов), как свежие, так и консервированные.

## *Что вам понадобится*

- 2 круассана
- 4 большие ягоды клубники
- 1 яйцо
- 250 мл (1 чашка) молока

## *Что делать родителям*

- Разогрейте духовку до 190 градусов.
- Отделите клубнику от хвостиков.

• Разложите: ингредиенты, миску, вилку, столовый нож, доску и блюдо для духовки.

### *Вариант*

Если у вас нет круассанов, намажьте маслом три кусочка хлеба и разорвите их. Также вкусно получается и с булочками.

### *А теперь все вместе!*

1. Разделите круассаны на кусочки. Положите на блюдо.
2. Разрежьте клубнику на четвертинки, положите на блюдо.
3. Разбейте в миску яйцо.
4. Добавьте молоко и взбейте смесь вилкой.
5. Полейте круассаны молочной смесью.
6. Придавите вилкой кусочки круассанов, чтобы они пропитались.

### *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 30–35 минут до готовности.

# «Фруктовая путаница»

НАЧИНАЮЩИЙ

Один из вариантов «Итонской путаницы» (традиционного английского десерта), куда допускается добавлять любые комбинации фруктов и ягод. Банан можно заменить на 60 г черники.

**Схемы поведения**

• Укладывание • Изменения

**Основные действия**

• Размять • Нарезать
• Перемешать • Разложить

**При аллергии на:**

| | |
|---|---|
| **Яйца** | Избегайте |
| **Молочные продукты** | Используйте растительные сливки и йогурт |
| **Глютен** | Безопасно |
| **Орехи** | Проверьте этикетки |

## *Что вам понадобится*

- 150 г (¾ чашки) клубники
- 100 мл (½ чашки) взбитых сливок
- 100 г (½ чашки) греческого йогурта
- 4 меренги
- 1 банан

## *Что делать родителям*

- Отделите клубнику от хвостиков и разрежьте ягоды на

четвертинки. Часть отложите в сторону для украшения.

• Немного взбейте сливки.

• Разложите: ингредиенты, 4 пластиковых стаканчика, миску, толкушку для пюре или вилку, 2 столовые ложки, нож и разделочную доску.

## *А теперь все вместе!*

1. Положите две трети клубники в миску и разомните вилкой или толкушкой до состояния пюре.
2. Добавьте в миску взбитые сливки и йогурт и перемешайте.
3. Нарежьте банан и положите в миску.
4. Разломите меренгу на маленькие кусочки и положите в миску. Перемешайте.
5. Двумя столовыми ложками переложите смесь в пластиковые стаканчики.
6. Украсьте оставшейся клубникой.

## *И наконец…*

Подавайте с чайной ложечкой.

# Малиновый чизкейк

НАЧИНАЮЩИЙ

Раньше нам делала такой чизкейк моя мама, и мне нравится наблюдать, как теперь этим же блюдом наслаждаются мои дети: как его приготовлением, так и самим лакомством.

## *Что вам понадобится*

- 100 г (примерно 7 шт.) печенья
- 50 г (4 ст. л.) сливочного масла
- 75 г (⅓ чашки) сливочного сыра
- 50 г (3 ст. л.) сахара
- 140 мл (⅔ чашки) густых сливок
- 125 г (½ чашки) малинового йогурта
- Малина для украшения (по желанию)

## *Что делать родителям*

• Положите печенье в пакет для заморозки.

• Слегка растопите масло и перелейте его в кувшин.

• Взбейте 140 мл сливок или используйте готовые

• Разложите: круглую форму для пирога диаметром 18 см или 4–6 стеклянных формочек, скалку, 2 миски, 2 столовые ложки и 2 ложки для перемешивания.

### *А теперь все вместе!*

1. Попросите ребенка побить скалкой по пакету для заморозки, чтобы раскрошить печенье.
2. Положите раскрошенное печенье в миску. Налейте растаявшее масло и перемешайте все ложкой.
3. Поместите смесь в форму для пирога или в формочки, прижмите руками и поставьте в холодильник.
4. В другой миске смешайте сливочный сыр и сахар. Хорошо перемешайте.
5. Добавьте взбитые сливки и йогурт. Перемешайте до получения однородной массы.
6. Ложкой выложите смесь на основу из печенья и размажьте.

### *И наконец…*

Охлаждайте не менее двух часов. Перед тем как подавать на стол, украсьте малиной.

# Ежевично-яблочный крамбл

ПРОДВИНУТЫЙ

Это любимый десерт моей старшей дочери. Когда ей было два года, именно для этого рецепта она впервые «защекотала» масло в муку.

## *Что вам понадобится*

- 3 яблока
- 10 ягод ежевики
- 55 г сливочного масла
- 130 г (1 чашка) обычной муки
- 2 ст. л. сахара
- ⅛ ч. л. корицы (по желанию)

## *Что делать родителям*

• Почистите и разрежьте яблоки на ломтики. Можно использовать специальное приспособление для резки, чтобы ребенок тоже мог принять участие. Если не собираетесь готовить сразу, полейте яблоки лимонным соком, чтобы они не потемнели.

• Разогрейте плиту до 220 градусов.

• Разложите: ингредиенты, блюдо для духовки, миску, ложку для перемешивания, нож и доску.

### *А теперь все вместе!*

1. Выложите ломтики яблок на дно блюда для духовки.
2. Добавьте ежевику, отставьте блюдо в сторону.
3. Разрежьте масло примерно на сантиметровые кубики.
4. Насыпьте в миску муку и положите кубики масла. Вотрите масло в муку кончиками пальцев, пока смесь не станет похожа на хлебные крошки.
5. Добавьте сахар и корицу, перемешайте.
6. Выложите смесь на яблоки и ежевику, равномерно распределите.

### *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 30 минут до золотистой корочки. Подавайте теплым или холодным со сливками, мороженым или заварным кремом.

Little Baker

Little Baker

Little Baker

# Пирог с заварным кремом: рецепт теста

ПРОДВИНУТЫЙ

Этот пирог готовят в два приема: сначала тесто, потом начинку. Если ваш ребенок еще не может сделать тесто, приготовьте его сами или купите в магазине.

## *Что вам понадобится*

- 140 г (1¼ чашки) обычной муки + мука для посыпки
- Щепотка соли
- 1 ст. л. сахара + немного для посыпки
- 65 г несоленого сливочного масла
- 2 ст. л. воды

## *Что делать родителям*

- Разогрейте духовку до 200 градусов.

• Разложите: ингредиенты, столовый нож, разделочную доску, миску, вилку, доску, скалку и форму для пирога диаметром 18–20 см.

### *Совет*

Мне кажется, что это блюдо легче готовить в два приема. Когда тесто будет готово, не запекайте его сразу, оберните в пищевую пленку и положите в холодильник. Его также можно заморозить. Только не забудьте потом вовремя использовать его!

### *А теперь все вместе!*

1. Нарежьте масло мелкими кубиками и положите в миску.
2. Добавьте муку, соль и сахар в миску, разотрите с маслом кончиками пальцев.
3. Добавьте воды и руками замесите тесто.
4. Посыпьте доску и скалку мукой, чтобы тесто не прилипало, и раскатайте тесто до толщины 2–3 см.
5. Поместите тесто в форму для пирога. Слегка придавите по краям, пусть тесто немного выпирает – не удаляйте излишки.
6. Вилкой проделайте несколько отверстий в тесте. Скатайте 4 кусочка фольги в большие шарики и положите на тесто.

### *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 15 минут.

# Пирог с заварным кремом: начинка

НАЧИНАЮЩИЙ

Приготовьте тесто, а начинку сможет сделать любой ребенок, который способен разбить яйцо. Подавайте со свежими фруктами.

## *Что вам понадобится*

- Основа из теста диаметром 18 см
- 400 г (1¼ чашки – 300 мл) готового заварного крема
- 1 яйцо
- Щепотка мускатного ореха

## *Что делать родителям*

- Разогрейте духовку до 160 градусов.
- Разложите: ингредиенты, вилку и миску.

## *А теперь все вместе!*

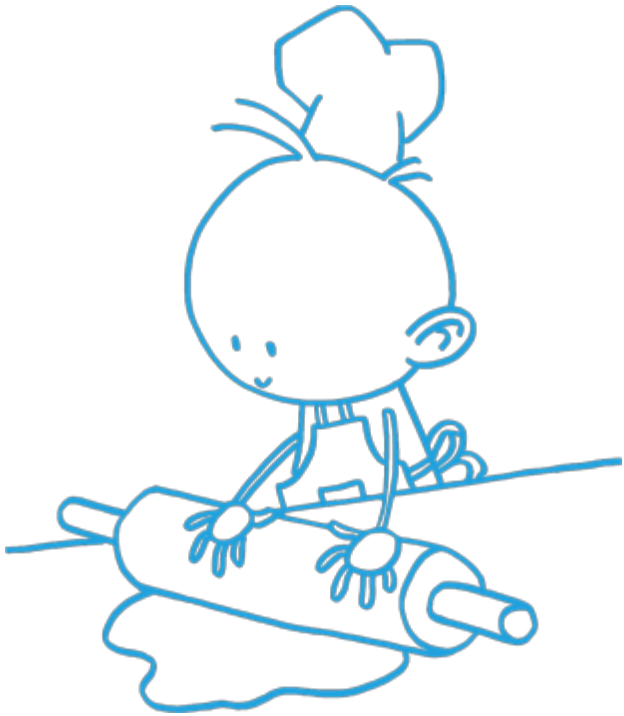
1. Разбейте яйцо в миску.
2. Добавьте заварной крем и перемешайте вилкой.
3. Налейте крем на корж.
4. Посыпьте сверху мускатным орехом.

## *И наконец…*

Выпекайте в духовке в течение 55–60 минут, до готовности. Подавайте теплым или холодным (необходимо хранить в холодильнике).

# Важные мелочи и советы

В этом разделе – простые таблицы, которые могут оказаться полезными, особенно если ваш ребенок любит измерять, или он аллергик, или вам нужно подобрать рецепт исходя из того, что у вас есть в холодильнике.



# Мерные чашки и ложки

Они знакомы каждому, кто готовит по американским рецептам и измеряет продукты чашками и ложками (1 чашка, ½ чашки, ⅓ чашки, ¼ чашки, 1 ст. л., ½ ст. л., 1 ч. л., ½ ч. л.). Это прекрасный способ научить ребенка измерять самостоятельно.

Для малыша наполнить чашку или ложку нужное количество раз намного проще, чем учиться читать и понимать единицы измерения. Однако, если вы никогда не пользовались этой системой, следует помнить о следующем.

**1.** Так как измерять нужно объем, а не вес, конвертация из граммов не очень точна, особенно если ингредиент легкий, ломкий и неоднородный по размеру.

**2.** Чтобы убедиться, что вы максимально близки к нужному количеству, наберите в чашку или ложку побольше, а затем уберите лишнее рукой или ножом.

## Таблица пересчета мер

| | 1 чашка | 1 ст. л. |
|---|---|---|
| Мука | 125–140 г | 7–8 г |
| Самоподнимающаяся мука | 125–140 г | 7–8 г |
| Сахарная пудра | 200–215 г | 12–14 г |
| Коричневый сахар | 165–180 г | 10–12 г |
| Тростниковый сахар сорта Демерара | 185–200 г | 12 г |
| Какао-порошок | 90–100 г | 6–8 г |
| Шоколадная стружка | 170–180 г | 12–14 г |
| Длиннозерный рис (неприготовленный) | 185–200 г | |
| Длиннозерный рис (готовый) | 125 г | |
| Овсянка | 100 г | 6 г |
| Сыр чеддер (на крупной терке) | 90–100 г | 5 г |
| Сыр пармезан (на мелкой терке) | 75–90 г | 5 г |
| Панировочные сухари | 50–60 г | |
| Кукуруза (из банки) | 250 г | |
| Горох | 150 г | |
| Йогурт | 250 г | 14–16 г |
| Черника | 100 г | |
| Изюм | 120–135 г | |
| Смородина | 150 г | |
| Кускус (неприготовленный) | 180 г | |
| Грибы (порезанные) | 75–100 г | |

**Жидкости**
240 мл = 1 чашка
120 мл = ½ чашки
80 мл = ⅓ чашки
60 мл = ¼ чашки
15 мл = 1 ст. л.

**Сухие дрожжи**
7 г = 2 ст. л.

# Таблица аллергенов

Если вам нужно обращать внимание на аллергены (яйца, молочные продукты, глютен или орехи), при помощи этой таблицы вы поймете, какие рецепты вам подходят, а какие нет. Зеленый цвет – готовьте и не волнуйтесь, желтый – можно готовить с заменой некоторых ингредиентов, красный – этот рецепт вам не подходит.

| Рецепты | Яйца | Молочные продукты | Глютен | Орехи |
|---|---|---|---|---|
| Маффины из йогурта и черники | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Овсянка с вечера | 🟢 | 🟡 | 🟢 | 🟢 |
| Запеченные яйца «Бенедикт» | 🔴 | 🟢 | 🟡 | 🟢 |
| Запеченный панкейк | 🔴 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Хлеб с беконом и яйцом | 🟡 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Кеджери | 🟡 | 🟡 | 🟢 | 🟢 |
| Начос | 🟢 | 🟡 | 🟢 | 🟢 |
| Чипсы из питы | 🟢 | 🟢 | 🟡 | 🟢 |
| Дзадзики | 🟢 | 🟡 | 🟢 | 🟢 |
| Аранчини без яиц | 🟢 | 🔴 | 🟡 | 🟢 |
| Сырная соломка | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Закуска из кабачков с морковью | 🔴 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Хлебные палочки | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Сырное печенье | 🟢 | 🔴 | 🟡 | 🟢 |
| Гуакамоле | 🟢 | 🟢 | 🟢 | 🟢 |
| Батончики с бананами и вишней | 🟢 | 🟢 | 🟢 | 🟢 |

| Рецепты | Яйца | Молочные продукты | Глютен | Орехи |
|---|---|---|---|---|
| Шоколадный торт из печенья | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Печенье из теста без яиц | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Шоколадное печенье | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Лимонно-йогуртовый пирог | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Тающее печенье | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Традиционный коржик | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Капкейки с бананами и арахисовым маслом | 🔴 | 🟡 | 🟡 | 🟡 |
| Шоколадные пирожные | 🟡 | 🟡 | 🟡 | 🟡 |
| Морковные маффины | 🟡 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Мини-булочки | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Куриные роллы с карри | 🟡 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Пицца с ветчиной и грибами | 🟢 | 🔴 | 🟡 | 🟢 |
| Салат «Сокровища пиратов» | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Паштет из копченой скумбрии | 🟢 | 🔴 | 🟢 | 🟢 |
| Питы с тунцом и майонезом | 🟡 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Хлебные корзиночки с курицей | 🟡 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Фриттата | 🔴 | 🔴 | 🟢 | 🟢 |
| Брускетта с томатным соусом | 🟢 | 🟢 | 🟡 | 🟢 |
| Самса с овощами | 🟢 | 🟡 | 🔴 | 🟢 |
| Маффины с сыром и беконом | 🔴 | 🔴 | 🟡 | 🟢 |
| Домашние питы | 🟢 | 🟢 | 🟡 | 🟢 |
| Запеченные рыбные конвертики | 🟢 | 🟢 | 🟢 | 🟢 |
| Каннеллони с лососем и помидорами | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |

| Рецепты | Яйца | Молочные продукты | Глютен | Орехи |
|---|---|---|---|---|
| Кускус с сардинами и овощами | 🟢 | 🟢 | 🟡 | 🟢 |
| Запеченная паста с сосисками | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Пирог с овощами | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Пирожки из лосося | 🟢 | 🟢 | 🟡 | 🟢 |
| Лодочки из фаршированного перца | 🟢 | 🟡 | 🟢 | 🟢 |
| Овощная корма | 🟢 | 🟢 | 🟢 | 🟡 |
| Лепешки наан | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Пирог с курицей и ветчиной | 🟡 | 🔴 | 🟡 | 🟢 |
| Пирог с горохом и ветчиной: рецепт теста | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Пирог с горохом и ветчиной: начинка | 🔴 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Мороженое из йогурта | 🟢 | 🟡 | 🟢 | 🟢 |
| Фруктовый фул | 🟡 | 🟡 | 🟢 | 🟢 |
| Фруктовый салат «Радуга» | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Фруктовый йогурт | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Яблочный пирог | 🔴 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Пудинг из круассанов | 🔴 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| «Фруктовая путаница» | 🔴 | 🟡 | 🟢 | 🟢 |
| Малиновый чизкейк | 🟢 | 🔴 | 🟡 | 🟢 |
| Ежевично-яблочный крамбл | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Пирог с заварным кремом: рецепт теста | 🟢 | 🟡 | 🟡 | 🟢 |
| Пирог с заварным кремом: начинка | 🔴 | 🟡 | 🟡 | 🟡 |

# Как использовать остатки

Никогда не выбрасывайте остатки пищи! Придумайте новый вкусный рецепт или просто приготовьте что-нибудь на следующий день. Отыщите в этом списке скоропортящийся продукт, который вам нужно пустить в дело, и посмотрите, в каких рецептах он используется.

**Авокадо**
Гуакомоле
Начос

**Английские булочки**
Запеченные яйца «Бенедикт»
Пицца с ветчиной и грибами

**Апельсин**
Морковные маффины
Фруктовый салат «Радуга»

**Арахисовое масло**
Капкейки с бананами и арахисовым маслом

**Базилик**
Брускетта с томатным соусом
Запеченные рыбные конвертики
Пицца с ветчиной и грибами
Пирог с овощами

**Бананы**
Батончики с бананами и вишней
Капкейки с бананами и арахисовым маслом
Фруктовый йогурт «Фруктовая путаница»
Фруктовый салат «Радуга»

**Бекон**
Закуска из кабачков с морковью
Маффины с сыром и беконом
Хлеб с беконом и яйцом

**Брокколи**
Аранчини без яиц
Фриттата

**Ветчина**
Запеченные яйца «Бенедикт»
Пирог с горохом и ветчиной
Пирог с курицей и ветчиной
Пицца с ветчиной и грибами

**Виноград**
Салат «Сокровища пиратов»
Фруктовый салат «Радуга»

**Горох (замороженный)**
Кеджери
Овощная корма
Пирог с горохом и ветчиной
Самса с овощами
Фриттата

**Грибы**
Пирог с курицей и ветчиной
Пицца с ветчиной и грибами

**Ежевика**
Ежевично-яблочный крамбл

**Заварной крем**
Ежевично-яблочный крамбл
Пирог с заварным кремом
Фруктовый фул
Яблочный пирог

**Зеленый лук**
Брускетта с томатным соусом
Пирожки из лосося

**Йогурт (греческий или натуральный)**
Дзадзики
Куриные роллы с карри
Лепешки наан
Лимонно-йогуртовый торт
Маффины из йогурта и черники
Морковные маффины
Мороженое из йогурта
Овсянка с вечера
Печенье из теста без яиц
Фруктовый йогурт
Фруктовый фул
«Фруктовая путаница»
Хлеб с беконом и яйцом

**Йогурт (со вкусом)**
Малиновый чизкейк
Мороженое из йогурта

**Кабачки**
Закуска из кабачков с морковью
Овощная корма
Фриттата

**Картофель**
Фриттата
Лодочки из фаршированного перца
Овощная корма
Самса с овощами

**Клубника**
Пудинг из круассанов
«Фруктовая путаница»
Фруктовый салат «Радуга»

**Кориандр**
Овощная корма

**Копченая скумбрия**
Кеджери

Паштет из копченой скумбрии

**Крыжовник**
Фруктовый фул

**Курица (готовая)**
Куриные роллы с карри
Пирог с курицей и ветчиной
Хлебные корзиночки с курицей

**Лайм**
Брускетта с томатным соусом
Гуакамоле
Куриные роллы с карри

**Лимон**
Дзадзики
Лимонно-йогуртовый торт
Паштет из копченой скумбрии

**Листья салата**
Салат «Сокровища пиратов»

**Лосось (свежий или консервированный)**
Каннеллони с лососем и помидорами
Пирожки из лосося

**Лук**
Самса с овощами
Фриттата

**Майонез**
Запеченные яйца «Бенедикт»
Куриные роллы с карри
Питы с тунцом и майонезом
Хлебные корзиночки с курицей

**Малина**
Малиновый чизкейк
Мороженое из йогурта

**Молоко**
Запеченный панкейк
Капкейки с бананами и арахисовым маслом
Маффины с сыром и беконом
Пудинг из круассанов
Фриттата
Хлеб с беконом и яйцом
Хлебные палочки
Шоколадные пирожные

**Морковь**
Закуска из кабачков с морковью
Морковные маффины
Салат «Сокровища пиратов»
Самса с овощами
Фриттата

**Моцарелла**
Пирог с овощами
Пицца с ветчиной и грибами
Салат «Сокровища пиратов»

**Мята**
Дзадзики

**Овощи**
Аранчини без яиц
Запеченная паста с сосисками
Запеченные рыбные конвертики
Каннеллони с лососем и помидорами
Кускус с сардинами и овощами
Овощная корма
Пирог с горохом и ветчиной
Пирог с овощами
Самса с овощами
Фриттата

**Паста (готовая)**
Запеченная паста с сосисками

**Перец**
Фриттата
Запеченная паста с сосисками
Кускус с сардинами и овощами
Лодочки из фаршированного перца
Пирог с овощами

**Песочное тесто**
Пирог с горохом и ветчиной

**Петрушка**
Кеджери
Лодочки из фаршированного перца
Пирог с курицей и ветчиной
Пирожки из лосося
Хлебные корзиночки с курицей

**Печенье**
Малиновый чизкейк
Фруктовый йогурт
Шоколадный торт из печенья

**Пита**
Питы с тунцом и майонезом
Пицца с ветчиной и грибами
Чипсы из питы

**Помидоры**
Брускетта с томатным соусом
Гуакамоле
Запеченные рыбные конвертики
Салат «Сокровища пиратов»
Фриттата

**Рис (готовый)**
Аранчини без яиц
Кеджери

**Рыба (свежая)**
Запеченные рыбные конвертики
Каннеллони с лососем и помидорами
Пирожки из лосося

**Сладкая кукуруза (консервированная)**
Кускус с сардинами и овощами
Салат «Сокровища пиратов»
Питы с тунцом и майонезом

**Сливки**
Каннеллони с лососем и помидорами
Кеджери
Мороженое из йогурта
Паштет из копченой скумбрии
Пирог с горохом и ветчиной

**Сливки (взбитые/густые)**
Малиновый чизкейк «Фруктовая путаница»
Фруктовый салат «Радуга»

**Сливочный сыр**
Аранчини без яиц
Каннеллони с лососем и помидорами
Малиновый чизкейк
Морковные маффины
Паштет из копченой скумбрии

**Сливы**
Фруктовый фул

**Слоеное тесто**
Самса с овощами
Сырная соломка
Пирог с курицей и ветчиной
Пирог с овощами

**Сметана**
Лодочки из фаршированного перца

**Сосиски (готовые)**
Запеченная паста с сосисками

**Стручковая фасоль**
Кускус с сардинами и овощами
Самса с овощами
Фриттата

**Сыр чеддер**
Аранчини без яиц
Закуска из кабачков с морковью
Запеченная паста с сосисками
Лодочки из фаршированного перца
Маффины с сыром и беконом
Начос
Сырное печенье
Сырная соломка
Пирог с горохом и ветчиной
Питы с тунцом и майонезом
Фриттата

**Томатный соус**
Запеченная паста с сосисками
Каннеллони с лососем и помидорами
Пирог с овощами
Пицца с ветчиной и грибами

**Тортилья/лаваш**
Куриные роллы с карри
Начос
Пицца с ветчиной и грибами

**Тунец**
Питы с тунцом и майонезом

**Фрукты**
Ежевично-яблочный крамбл
Мороженое из йогурта
Пудинг из круассанов
Фруктовый фул
Фруктовый салат «Радуга»
Чизкейк
Яблочный пирог

**Хлеб и панировочные сухари**
Аранчини без яиц
Брускетта с томатным соусом
Пирожки из лосося
Пудинг из круассанов
Хлебные корзиночки с курицей

**Чатни из манго**
Куриные роллы с карри
Самса с овощами

**Черная смородина**
Фруктовый фул

**Черника**
Маффины из йогурта и черники
Овсянка с вечера
Салат «Сокровища пиратов»
Фруктовый йогурт
Фруктовый салат «Радуга»

**Чеснок**
Гуакамоле
Запеченные рыбные конвертики

**Шоколадно-ореховая паста**
Шоколадные пирожные

**Шпинат (замороженный)**
Каннеллони с лососем и помидорами
Пирог с овощами

**Шпинат (свежий)**
Запеченные рыбные конвертики

**Эстрагон**
Хлебные корзиночки с курицей

**Яйца**
Закуска из кабачков с морковью
Запеченные яйца «Бенедикт»
Запеченный панкейк
Капкейки с бананами и арахисовым маслом
Маффины с сыром и беконом
Морковные маффины
Пирог с горохом и ветчиной
Пирог с заварным кремом
Пирог с курицей и ветчиной
Пудинг из круассанов
Фриттата
Хлеб с беконом и яйцом
Шоколадные пирожные
Яблочный пирог

**Яблоки**
Ежевично-яблочный крамбл
Яблочный пирог

## *Где найти больше информации*

Я постоянно пополняю список полезных продуктов и рецептов на сайте www.cookwithtoddlers.com, а также веду блог и провожу занятия.

Вступайте в мою группу в Facebook Cook with Toddlers @cookwithtots, чтобы следить за обновлениями и делиться своими историями, советами и рецептами для готовки с детьми.

# Благодарности

Спасибо:

моему агенту Хизер Холден-Браун и Сэму Джексону из Ebury Publishing за веру в меня и мой проект;

Морвене Лафман и всему коллективу Ebury;

моему редактору Джо Годфри Вуд и дизайнеру Пегги Сэдлер, которые всегда знают, как будет правильно;

моей талантливой подруге Ханне Беннет за стихотворение, описывающее все, о чем рассказывает эта книга;

трем учителям и специалистам по работе с детьми, вдохновляющим своих учеников: Анджеле Бастейбл, Эмили Фоан и Сью Пэнкоу – за их бесценные знания о первых годах жизни детей;

блестящей команде взрослых и их детей, которые тестировали рецепты: Клэр Аллен, Ханне Беннет, Леандре Брэмхэм, Бекс Картер, Кейт Коул, Джеки Круз, Люси Диксон, Кэт Гилберт, Эмме Хоукинс, Ханне Хилл, Саре Холгейт, Рэйчел Макконнел, Джули Морган Веббер, Кейт Моррис, Натали Патерсон, Саре Патерсон, Розалинд Филлипс, Лидии Пириоксоу, Сэлли Шарп, Мари-Клэр Симпсон, Чарли Слайт, Джо Спрай, Эмили Уайтчерч, Беки Уилкинсон, Карен Вуд и Энн Вулмер;

всем, кто готовит с детьми и дает мне стимул работать дальше, особенно тем, кого я уже упомянула выше, а также Кэти Коун, Софи Дэвис, Саре Холгейт, Рэйчел Робинсон, Джо Шар и Люси Янг;

всем детям, которые были невероятно открыты и общительны и позволили сделать свои фотографии для этой книги;

моим родителям, воспитавшим меня так, чтобы я всегда верила в новые возможности;

всем остальным членам моей семьи и близким друзьям за их поддержку и ободрение;

моим любимым маленьким поварам за вдохновение;

и наконец, Джону за то, что остается моим самым строгим критиком и самым ярым защитником, – я бы никогда не смогла сделать это все без тебя.